

SALUD COMUNITARIA

Boletín informativo para Miembros | Otoño/Invierno 2021

La mejor manera
de combatir la gripe

Vacunas COVID-19
para niños y adolescentes

Nueva imagen,
nueva Tarjeta de Identificación de Miembro



LEA SOBRE NUESTRO PORTAL PARA NUEVOS MIEMBROS,
QUE BRINDA UN MEJOR ACCESO PARA NUESTROS
MIEMBROS EN LA PÁGINA 2.

COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS

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

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

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

¡Siga Community First Health Plans en las redes
sociales para enterarse de las últimas noticias!

 @CommunityFirstHealthPlans

 @CFHealthPlans

 @CFHealthPlans

PORTAL PARA NUEVOS MIEMBROS

Proporcionando mejor acceso para nuestros Miembros

Este noviembre, Community First Health Plans lanzó un nuevo Portal para Miembros para los Miembros de nuestro plan de salud. El portal está completamente rediseñado teniendo en cuenta la experiencia del usuario de usted, el Miembro.

Todos los Miembros deben crear una nueva cuenta, independientemente de si ha iniciado una sesión en el Portal para Miembros antes.

¿Qué es el Portal para Miembros?

El Portal para Miembros actúa como su propio sitio web seguro donde puede iniciar una sesión con su identificación y contraseña únicas y acceder rápidamente a la información sobre su plan de salud. Contiene muchas herramientas y opciones para asistirle y ayudarnos a conocerle mejor a usted y sus preferencias.

¿Por qué me conviene registrarme?

Estas son solo algunas de las razones por las que podría resultarle beneficioso crear una cuenta y registrarse en el Portal para Miembros:

- 1. Necesita su Tarjeta de Identificación de Miembro.** No hay problema. Puede ver una copia digital en el Portal para Miembros y/o solicitar que se le envíe una nueva por correo.
- 2. Quiere cambiar de Proveedor de Cuidado Primario (PCP).** ¡Así de sencillo! Puede revisar entre proveedores de la red y cambiar su PCP con solo unos pocos clics.
- 3. Desea revisar una reclamación reciente.** Puede hacer eso también. De hecho, puede revisar y descargar todas sus reclamaciones
- 4. Se pregunta si un beneficio de atención médica específico está cubierto por su plan.** Ha llegado al lugar correcto. El Portal para Miembros contiene información sobre todos sus beneficios de atención médica.

¿Qué más puedo hacer en el Portal para Miembros?

Hemos diseñado el Portal para que sea un lugar único para navegar por todas sus necesidades de atención médica al conectarle con todas las herramientas que necesita en un solo lugar. Esto incluye:

- Una evaluación de salud rápida para ayudarnos a hacer recomendaciones para participar en uno de nuestros Programas de Salud y Bienestar que podrían beneficiar su salud, brindarle incentivos y conectarle con el cuidado necesario.
- Información sobre nuestros Programas de Salud y Bienestar, incluida nuestra nueva familia de programas de becas.
- Fácil acceso a información sobre reclamos, beneficios y elegibilidad.
- Ver su Tarjeta de Identificación de Miembro.
- Formularios y documentos de planes de salud descargables.
- Resumen de reclamos y pagos.

¿Cómo me inscribo?

Es fácil crear una cuenta y registrarse en el Portal para Miembros.

1. Visite CommunityFirstHealthPlans.com/MemberPortal
2. Haga clic en “Crear mi cuenta de Miembro”
3. Haga clic en “Regístrese hoy”
4. Cree un nombre de usuario único y una contraseña segura e ingrese toda la información requerida
5. Recibirá una confirmación por correo electrónico una vez que se complete su registro.

Características adicionales

Inicie sesión en el Portal en cualquier dispositivo, incluido su teléfono, para acceder a la información necesaria mientras está en movimiento o en su próxima cita. También puede ver el Portal en inglés o español.

¿PREGUNTAS?

Si tiene dificultades para crear una cuenta o registrarse en el Portal para Miembros, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al 1-800-434-2347.
¡Estaremos encantados de ayudarle!

ELIMINACIÓN DE OBSTÁCULOS PARA EL CUIDADO NECESARIO

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

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

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

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

- > Ginecólogos
- > Obstetras/Ginecólogos
- > Enfermeras parteras certificadas

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

- > Atención prenatal
- > Examen de mama
- > Servicios de salud conductual para pacientes ambulatorios, incluidas evaluaciones iniciales y asesoramiento individual, familiar o grupal

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

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

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

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

SERVICIOS GRATUITOS DE COMUNICACIONES E IDIOMAS

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

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



NUEVA IMAGEN!

NUEVA TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO

Recientemente, hemos rediseñado nuestras Tarjetas de Identificación de Miembro de Community First Health Plans para todos los planes que ofrece Community First. ¿Qué significa esto para usted?

¿Necesito una nueva Tarjeta de Identificación de Miembro?

No. Su Tarjeta de Identificación de Miembro actual seguirá vigente. Guárdela en un lugar seguro y de fácil acceso y llévela con usted a todas sus citas médicas.

¿Quién recibirá una nueva Tarjeta de identificación de Miembro rediseñada?

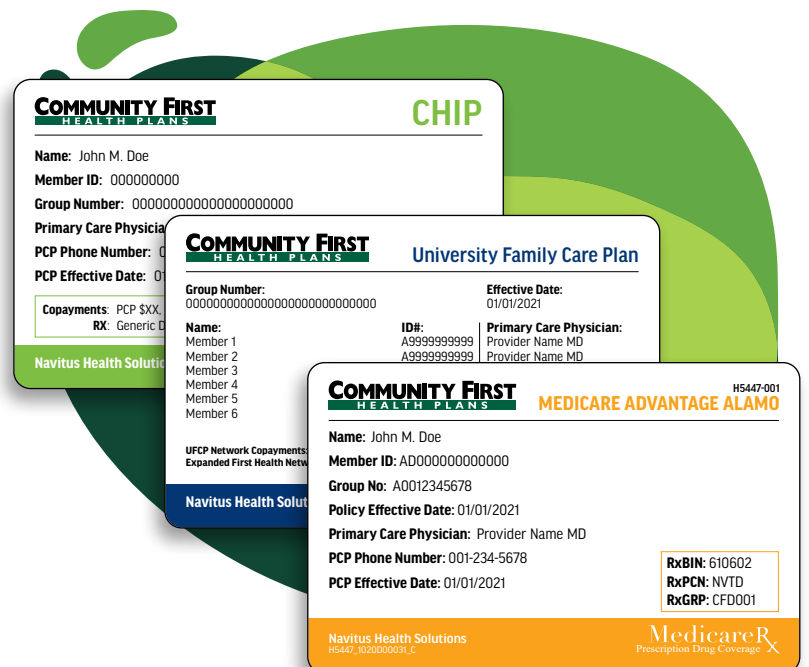
Recibirá una nueva Tarjeta de Identificación de Miembro por correo si:

- > Es un nuevo Miembro de Community First.
- > Cambia de Proveedor de Cuidado Primario (PCP).
- > Su PCP abandona nuestra red y se le asigna uno nuevo.
- > Su tarjeta se pierde, se la roban o se daña y solicita una nueva.

¿Cuándo necesito mi Tarjeta de Identificación de Miembro?

Muestre su Tarjeta de Identificación de Miembro en todas las citas de atención médica para informarle a su proveedor que está cubierto por un plan de salud de Community First. También puede usar su Tarjeta de Identificación de Miembro para encontrar la siguiente información:

- > El nombre de su plan
- > Número de Identificación de Miembro
- > Número de grupo
- > Nombre y número de teléfono del Proveedor de Cuidado Primario (PCP) (si aplica)
- > Fecha de vigencia de la póliza
- > Qué hacer en caso de emergencia
- > Números de teléfono importantes, incluidos el Departamento de Servicios para Miembros y Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día, los 7 días de la semana



ADMINISTRACIÓN DE CUIDADO

Su consejero de atención médica sin costo

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

El equipo de Administración de Cuidado de Community First se compromete a mejorar su salud y bienestar en general. Adoptamos un enfoque exclusivo para administrar la calidad de vida al tratar a cada Miembro en particular.

Equipo de Administración de Cuidado

Nuestro equipo de Administración de Cuidado interdisciplinario se basa en profesionales experimentados de diversos orígenes que incluyen trabajo social, enfermería, salud mental, cuidados y salud en el hogar. El equipo le proporcionará recursos que pueden ayudarlo a obtener la mejor atención posible, utilizando los proveedores adecuados, en el entorno adecuado y en el marco de tiempo adecuado.

Administración de Cuidado

Su equipo de Administración de Cuidado está dirigido por un administrador de atención profesional que trabaja como un consejero para guiarlo a través del complejo laberinto de necesidades de cuidado asociadas con las preocupaciones de atención médica. Su Administrador de Cuidado es su principal punto de contacto y colaborará con usted, los miembros de su familia, su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) y otros proveedores de atención médica para ayudarlo a comprender su condición y cómo cuidarse mejor.

Los servicios de Administración de Cuidados se brindan sin costo, son voluntarios y están disponibles para cualquier Miembro de Community First.

Si desea más información, llame al Departamento de Administración de salud de la población al (210) 358-6050 o envíe un correo electrónico a nuestro equipo de Administración de cuidado a caremanagementhelp@cfhp.com. Un Administrador de Cuidado se comunicará con usted para analizar sus necesidades de atención individuales.

LA MEJOR MANERA DE COMBATIR LA GRIPE

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

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

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

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

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

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

- > **Página web sobre la gripe:** una página web dedicada a compartir actualizaciones y referencias acreditadas sobre vacunas contra la gripe, ubicaciones de vacunas contra la gripe y eventos locales de auto servicio de vacunas contra la gripe: CommunityFirstHealthPlans.com/Flu
- > **Departamento de Servicios para Miembros:** Llame al 210-227-2347 o 1-800-434-2347 para hablar con un representante de Servicios para Miembros de confianza.
- > **Asistencia por correo electrónico:** Envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com para comunicarse con nuestros educadores de salud expertos.

VACUNAS PARA PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES:

Lo que los padres y tutores deben saber

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

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

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

Seguridad de las vacunas

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

Efectos secundarios de las vacunas

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



Para ayudar a alentar a los Miembros a programar las vacunas recomendadas por su preadolescente o adolescente, Community First Health Plans ofrece actualmente hasta **\$25 en tarjetas de regalo** a los Miembros que reciben sus vacunas meningocócicas, VPH y Tdap. Reciba la vacuna Tdap, Meningococcal y la primera vacuna contra el VPH y le enviaremos automáticamente **una tarjeta de regalo de \$10**. Reciba la segunda vacuna contra el VPH y recibirá otra tarjeta de regalo de **\$15**. ¡Es así de simple!

Vacuna antimeningocócica (MenACWY)

Proporciona protección contra:

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

¿Cuántas dosis se necesitan?

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

¿Qué más necesito saber?

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

Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

Proporciona protección contra:

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

¿Cuántas dosis se necesitan?

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

¿Qué más necesito saber?

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

Referencias

<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/downloads/pl-dis-preteens-parents.pdf>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/by-age/years-11-12.html>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/mening.html>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/hpv.html>

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

Proporciona protección contra:

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

¿Cuántas dosis se necesitan?

Se recomienda una dosis de la vacuna de refuerzo Tdap.

¿Qué más necesito saber?

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

Influenza (Gripe)

Proporciona protección contra:

- Enfermedad grave y hospitalización entre los niños.
- Alto riesgo de desarrollar complicaciones graves de la gripe.

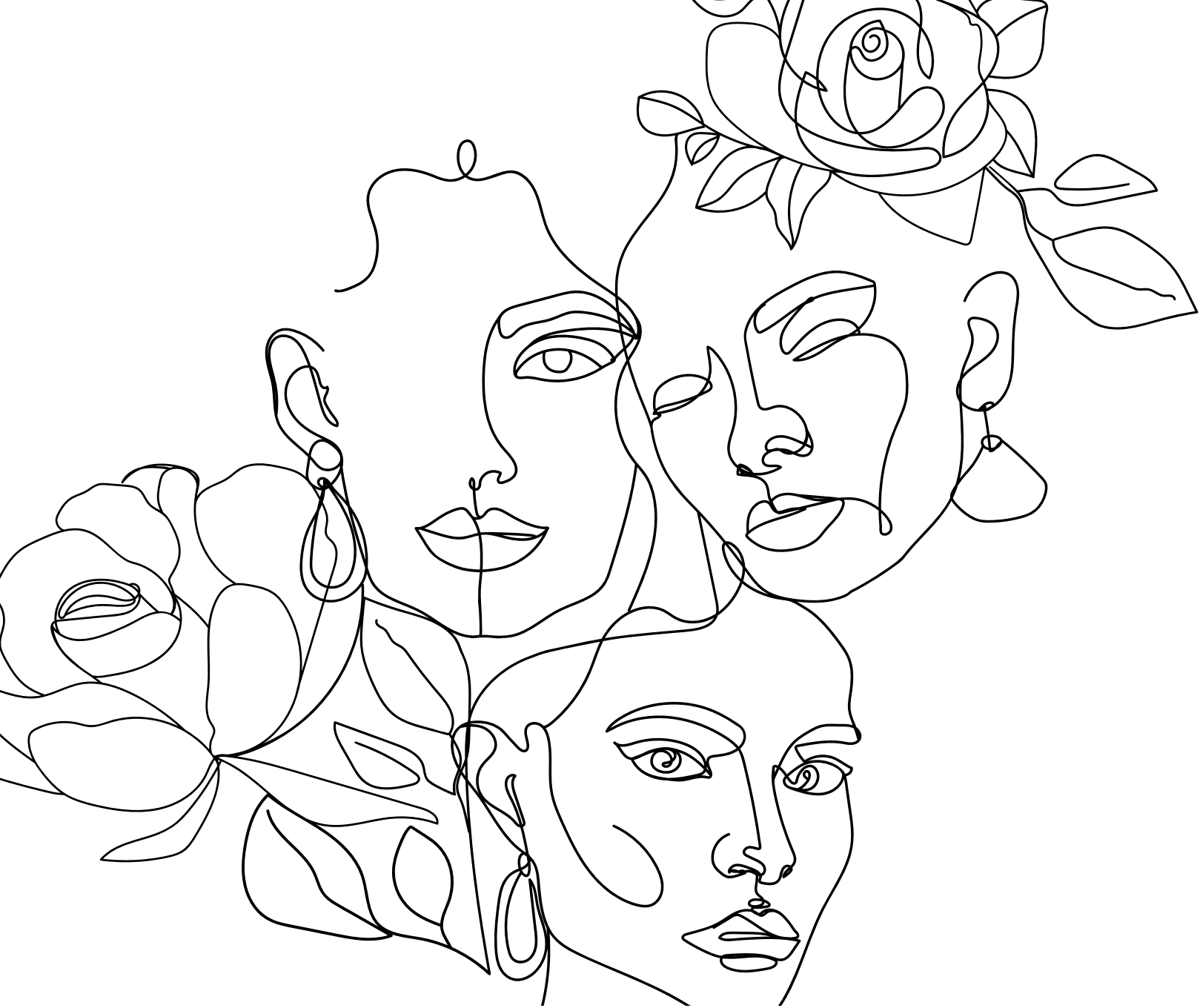
¿Cuántas dosis se necesitan?

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

¿Qué más necesito saber?

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

<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/tetanus.html>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/diphtheria.html>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/pertussis.html>
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/flu.html>



PRIORIZAR LA ATENCIÓN DE SALUD DE LA MUJER

Las mujeres suelen ser la columna vertebral de sus familias, y se preocupan por las necesidades de los demás antes que por las propias. Sin embargo, es vital que las mujeres también tengan como prioridad mantenerse sanas y fuertes prestando atención a su propio bienestar. Es imposible cuidar a los demás si no se cuida primero a sí misma.

Community First Health Plans comprende que a veces existen obstáculos para obtener la atención médica necesaria. Es por eso que hemos creado programas de salud para brindar a las mujeres educación, evaluaciones y el apoyo necesario para seguir adelante. ¡Demuéstrese a sí misma que valora su salud al priorizarla!

Apoyo durante el embarazo

Community First se dedica a ayudar a las madres embarazadas a experimentar un embarazo saludable, promover partos a término y brindar apoyo para embarazos de alto riesgo. Las mujeres embarazadas con afecciones subyacentes pueden estar particularmente en riesgo. Community First se enorgullece de ofrecer apoyo afectivo durante el embarazo para que tanto la madre como el bebé tengan un comienzo saludable.

Se invita a los Miembros a unirse a nuestro **Programa de Maternidad Expectativas Saludables**, que ofrece:

- Asesoramiento personal:
- Apoyo de enfermera para manejar los riesgos del embarazo
- Educación prenatal y posparto
- Educación sobre trabajo de parto prematuro
- Información sobre trabajo de parto, parto y posparto
- Apoyo para la lactancia
- Consejos para el cuidado del recién nacido

Apoyo para la salud de los senos

Según la Sociedad Estadounidense del Cáncer, el cáncer de mama es el cáncer más común en las mujeres estadounidenses, a excepción de los cánceres de piel. El riesgo promedio de que una mujer en los Estados Unidos desarrolle cáncer de mama en algún momento de su vida es de alrededor del 13 por ciento. Esto significa que hay una probabilidad de 1 en 8 de que desarrolle cáncer de mama. A continuación, presentamos algunas formas sencillas de minimizar el riesgo de un diagnóstico de cáncer:

Mamografías de rutina

- Las pruebas de detección preventivas reducen el riesgo de cáncer de mama de las mujeres en aproximadamente un 15 por ciento.
- Las mujeres de 45 a 54 años deben hacerse una mamografía todos los años.
- Community First cubre mamografías de rutina y chequeos médicos anuales.

Ejercicio

- Adoptar un régimen de ejercicio saludable puede reducir su riesgo de cáncer de mama y todos los cánceres.
- El ejercicio moderado aumenta la circulación

linfática, mejora el estado de los glóbulos blancos, reduce las hormonas del estrés y mejora el metabolismo

- El ejercicio también puede aumentar la longevidad, mejorar el estado de ánimo y mejora la calidad del sueño.

Nutrición

- Una nutrición adecuada y una dieta saludable pueden beneficiar su bienestar general.
 - Una dieta deficiente basada en la conveniencia o hábitos alimenticios poco saludables, como comer bocadillos sin pensar, puede tener serios riesgos para su salud y se ha asociado con un mayor riesgo de cáncer
 - Limite su consumo de carnes rojas y procesadas. Concéntrese en incorporar plantas (verduras, cereales integrales, frutos secos, frutas y proteínas vegetales) en su dieta.
- El consumo excesivo o regular de alcohol aumenta el riesgo de desarrollar cáncer, incluido el cáncer de mama.

El equipo de Administración de Cuidados de Community First está comprometido a trabajar con usted, su familia, médicos y otros proveedores de su equipo de atención médica para mejorar la salud general y ayudar a obtener los servicios que necesita.

Si desea obtener más información sobre la Administración de Cuidado o nuestro Programas de salud y bienestar, incluido el [Programa de Maternidad Expectativas Saludables](#), llame a la Administración de Salud de la Población al (210) 358-6050 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com. También puede completar nuestro formulario de [evaluación de salud general](#) o nuestro formulario de [evaluación de salud durante el embarazo](#) que se encuentra en [CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs](https://www.communityfirsthealthplans.com/Health-and-Wellness-Programs).

Referencias

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

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

VACUNAS DE REFUERZO COVID-19

¿ES USTED ELEGIBLE?

¿Quién tiene que ser “tres veces” vacunado o, en otras palabras, recibir una vacuna de refuerzo de COVID-19?

En noviembre, los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) anunciaron su recomendación de que todas las personas mayores de 18 años deberían recibir una vacuna de refuerzo de COVID-19.

SI USTED RECIBIÓ PFIZER O MODERNA

Quién debe recibir un refuerzo:

Todas las personas mayores de 18 años.

Cuando obtener un refuerzo:

Al menos 6 meses después de completar su primera serie de vacunación de COVID-19.

¿Qué refuerzo debería obtener?

Cualquiera de las vacunas COVID-19 autorizadas en los Estados Unidos.

SI USTED RECIBIÓ JOHNSON & JOHNSON

Quién debe recibir un refuerzo:

Todas las personas mayores de 18 años.

Cuando obtener un refuerzo:

Al menos 2 meses después de completar su primera serie de vacunación de COVID-19.

¿Qué refuerzo debería obtener?

Cualquiera de las vacunas COVID-19 autorizadas en los Estados Unidos.

MEZCLA Y COMBINACIÓN

Puede elegir qué vacuna contra el COVID-19 recibe como vacuna de refuerzo. Algunas personas pueden preferir el tipo de vacuna que recibieron originalmente, y otras pueden preferir obtener un refuerzo diferente.

Las recomendaciones de la CDC ahora permiten este tipo de mezcla y combinación de dosis para las inyecciones de refuerzo.

PRIMERA Y SEGUNDA DOSIS

Alrededor de 66 millones de adultos estadounidenses aún no se han vacunado por completo. Nunca es demasiado tarde para recibir su primera o segunda dosis.

PROGRAMANDO SU REFUERZO

Las vacunas de refuerzo de Pfizer, Moderna, y Johnson & Johnson ahora están disponibles con su Proveedor de Cuidado Primario, farmacias locales y clínicas de vacunación, muchas de las cual se encuentran sin cita previa. Traiga su tarjeta de vacunación con usted para recibir su vacuna de refuerzo.

Para obtener más información o para encontrar un proveedor de vacunas cerca de usted, visite [CommunityFirstHealthPlans.com/COVID19](https://www.CommunityFirstHealthPlans.com/COVID19).

Tenga en cuenta: A partir del 9 de diciembre de 2021, la CDC han fortalecido sus recomendaciones de refuerzo, alentando a todas las personas mayores de 16 años a recibir una vacuna de refuerzo. (Al cierre de esta edición, solo la vacuna de Pfizer está autorizada y recomendada para adolescentes de 16 y 17 años.)

LA ATENCIÓN MÉDICA SE VOLVIÓ VIRTUAL

A estas alturas, probablemente haya oído hablar de “telesalud” o “telemedicina”. Es posible que incluso se haya reunido con su médico virtualmente, por video o por teléfono, en algún momento durante el último año o dos debido a la pandemia de COVID-19 en curso. La telesalud no es una tecnología nueva, pero se está volviendo una opción más popular para recibir algunos servicios de atención médica. También se ha demostrado que es una forma eficaz de comunicarse con su médico sobre sus problemas de salud.

¿Qué es telesalud/telemedicina?

La telesalud es la tecnología y los servicios médicos que se pueden utilizar para la atención del paciente. La telemedicina se refiere a las citas médicas virtuales reales, pero los dos términos a menudo son usados de modo intercambiable.

¿Para qué se puede utilizar la telemedicina?

La telemedicina se puede utilizar para muchos servicios, entre ellos:

- > Atención de urgencias
- > Atención primaria para adultos y niños
- > Chequeos médicos anuales
- > Citas de seguimiento
- > Manejo de condiciones crónicas
- > Manejo de medicamentos, incluido surtir algunas recetas
- > Consulta con médicos especialistas
- > Cuidado de la piel



Condiciones que generalmente se pueden tratar a través de la telemedicina:

- > Reflujo gastroesofágico
- > Alergias (estacionales)
- > Torcedura de tobillo
- > Dolor de espalda
- > Resfriado común
- > Congestión
- > Estreñimiento
- > Tos
- > Diarrea, náuseas, vómitos (si están presentes durante menos de 48 horas)
- > Dolor de oído
- > Fiebre
- > Síntomas similares a la gripe/dolores corporales
- > Piojos
- > Dolor de cabeza
- > Dolor de rodilla
- > Migrañas
- > Conjuntivitis
- > Erupción cutánea
- > Dolor de garganta
- > Infección del tracto urinario
- > Resurtidos de recetas de 30 días para la presión arterial, diabetes, colesterol y depresión:

¿Quién debería usar la telemedicina?

La telemedicina es una excelente opción para las personas que no pueden acceder fácilmente a la atención médica, que están inmunocomprometidas o discapacitadas, o para las personas que pueden encontrar más fácil conectarse con su proveedor virtualmente en lugar de tomarse un tiempo libre del trabajo, buscar cuidado infantil o transporte a el consultorio de su médico para una visita en persona.

¿Cómo puedo concertar una cita?

La telemedicina es un beneficio cubierto para todos los Miembros de Community First Health Plans. Comuníquese con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) para analizar sus opciones de telesalud.

Si prefiere una visita en persona, pero necesita ayuda para llegar a su cita, su plan puede cubrir los servicios de transporte. Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros para obtener más información.

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



VACUNAS COVID-19 PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

En noviembre, la FDA emitió una autorización de uso de emergencia para la vacuna COVID-19 de Pfizer para niños de 5 a 11 años. La CDC ahora recomiendan que todas las personas mayores de 5 años reciban una vacuna COVID-19 para ayudar a protegerse contra COVID-19.

Es una recomendación que muchos padres estaban esperando. Según la CDC, aunque los niños tienen un riesgo menor de enfermarse gravemente por COVID-19 en comparación con los adultos, los niños aún pueden:

- > Estar infectados con el virus que causa COVID-19
- > Enfermarse gravemente de COVID-19
- > Tener complicaciones de salud tanto a corto como a largo plazo por COVID-19
- > Transmitir COVID-19 a otros

SEGURIDAD DE LAS VACUNAS

Antes de recomendar la vacuna COVID-19 para niños, los científicos realizaron ensayos clínicos. Los ensayos muestran que los beneficios de la vacuna COVID-19 superan los riesgos conocidos y potenciales. La CDC monitorea la seguridad de todas las vacunas COVID-19 después de que las vacunas son autorizadas o aprobadas para su uso, incluido el riesgo de miocarditis (inflamación del músculo cardíaco) en niños de 5 a 11 años.



DOSIS DE VACUNA

- > Los niños reciben una dosis apropiada para su edad que es un tercio de la dosis para adultos.
- > La vacuna para niños tiene los mismos ingredientes activos que la vacuna que se administra a adultos y adolescentes.
- > Se utilizan agujas más pequeñas, diseñadas específicamente para niños.
- > La dosis de la vacuna COVID-19 no varía según el peso del paciente, sino según la edad en el día de la vacunación.
- > Los niños necesitarán una segunda inyección de la vacuna Pfizer tres semanas después de la primera.

CÓMO PREPARAR A SU HIJO

- > Hable con su hijo antes de la vacunación sobre qué esperar.
- > No se recomienda administrar analgésicos antes de la vacunación.
- > Informe al médico o enfermero sobre cualquier alergia que pueda tener su hijo.
- > Después de la vacunación COVID-19 de su hijo, se le pedirá que permanezca entre 15 y 30 minutos para que se pueda observar a su hijo.

EFECTOS SECUNDARIOS

Su hijo puede tener algunos efectos secundarios, que son signos normales de que su cuerpo está generando protección. Algunos no tendrán ningún efecto secundario. Aquí hay una lista de efectos secundarios que su hijo puede experimentar:

- > Dolor, enrojecimiento e hinchazón en el brazo donde su hijo recibió la inyección
- > Dolor muscular
- > Escalofríos
- > Fiebre
- > Cansancio
- > Náusea
- > Dolor de cabeza

V-SAFE

V-safe es una herramienta gratuita, fácil de usar y confidencial basada en teléfonos inteligentes que utiliza mensajes de texto y encuestas en la red para brindar controles de salud personalizados después de que su hijo reciba la vacuna COVID-19. A través de v-safe, puede informar cómo se siente su hijo después de vacunarse. V-safe también le recuerda cuándo debe recibir la segunda dosis de su hijo. Puede registrarse en v-safe en vsafe.cdc.gov.

UBICACIONES DE CENTROS DE VACUNACIÓN

La vacuna para niños ahora está disponible en los siguientes lugares:

- > El consultorio del pediatra o el Proveedor de Cuidado Primario de su hijo
- > Farmacias locales, incluidas HEB, CVS y Walmart
- > Centros de vacunación como [University Health](#) [Wonderland of the Americas](#)

MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información sobre la vacuna COVID-19 para niños, visite la [CDC CDC vacunas para niños y adolescentes](#) o visite nuestro sitio web en CommunityFirstHealthPlans.com/COVID19.





La pandemia de COVID-19 ha cambiado nuestra vida cotidiana normal. Si se siente solo, triste o simplemente no es usted mismo, sepa que no está solo. La enfermedad mental puede afectar a cualquier persona, en cualquier momento.

De acuerdo con la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés):

- 1 de cada 5 adultos estadounidenses padece una enfermedad mental
- 1 de cada 20 adultos estadounidenses padece una enfermedad mental grave
- 17% de los jóvenes (6-17) experimentan un trastorno de salud mental
- 1 de cada 8 de todas las visitas a los departamentos de emergencia de EE. UU. están relacionadas con trastornos mentales y por uso de sustancias

Importancia del cuidado proactivo y de seguimiento

Si necesita ayuda, comuníquese con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP). Según la opinión de su médico, es posible que lo refieran a un psicólogo o psiquiatra para que le apoye y le oriente.

En algunas situaciones, puede ser necesaria la hospitalización para recibir el tratamiento y la atención adecuada. Una vez que una persona se estabiliza y se da de alta de un hospital de salud conductual, es importante continuar el tratamiento asistiendo con el cuidado de seguimiento y cumpliendo con la medicación.

En caso de que le admitan en el hospital, es extremadamente importante ver a su médico y asistir a sesiones regulares de asesoramiento, si se recomiendan, que respaldarán su transición de regreso a casa. El cuidado de seguimiento le ayudará a mantener el progreso logrado durante la hospitalización y también puede reducir la posibilidad de readmisión en el hospital.

Las investigaciones muestran que los pacientes que asisten al cuidado de seguimiento a menudo tienen mejores resultados de salud. Los pacientes que no buscan cuidado después de haber sido dados de alta tienen más probabilidades de terminar nuevamente en el hospital el mismo año.

Seguir el plan de tratamiento de su médico puede aumentar la efectividad de su tratamiento y reducir la posibilidad de ser readmitido en el hospital.

Cumplimiento con la medicación

El cumplimiento es clave para controlar los síntomas de cualquier enfermedad. Cumplir significa seguir instrucciones o ajustarse a un plan, como volver a surtir sus recetas a tiempo y tomar sus medicamentos de la manera que le explicó su médico o farmacéutico.

El cumplimiento de la medicación es importante para garantizar que sus medicamentos funcionen correctamente y para lograr sus objetivos de tratamiento. No tomar sus medicamentos de la forma en que se los recetan podría enfermarle más, disminuir su calidad de vida y aumentar sus visitas a una clínica u hospital.

Puede ser difícil recordar tomar sus medicamentos a tiempo si tiene varias recetas diferentes o los toma a diferentes horas del día. La mejor manera de recordar algo es hacerlo una y otra vez, convirtiéndolo en parte de su rutina diaria.

A continuación, presentamos algunos consejos y trucos que pueden ayudarle a tomar sus medicamentos correctamente.

- Tome su medicamento a la misma hora todos los días.
- Combine sus medicamentos con algo que haga todos los días, como desayunar o prepararse una taza de café.
- Use un pastillero de semana.
- Inscríbese en el programa de surtir sus recetas automático de su farmacia.
- Haga que le envíen sus recetas por correo a su casa. Revise sus beneficios de farmacia para inscribirse en servicios de entrega de recetas sin costo.
- Lleve una lista de sus medicamentos a cada visita al médico.

El cuidado de seguimiento y el cumplimiento de la medicación son partes importantes del tratamiento continuo y prevención de readmisión por una condición de salud mental.

Más información

Community First Health Plans tiene una red de proveedores de salud conductual a su disposición que pueden brindarle asesoramiento individual y familiar. Si necesita ayuda de inmediato, también puede llamar a nuestra línea directa de salud conductual al 1-844-541-2347 (Miembros de STAR Kids) o al 1-877-221-2226 (todos los demás Miembros de Community First Health Plans), las 24 horas del día, 7 días a la semana.

Los miembros de todas las edades también están invitados a unirse a [Healthy Mind](#), nuestro Programa de Manejo de Salud conductual, para acceder a recursos y asistencia de salud mental.

Como recordatorio, los servicios de salud mental para pacientes ambulatorios, incluida una evaluación inicial o asesoramiento individual, familiar o grupal, no requieren una referencia de su PCP ni autorización previa de su plan de salud. Comuníquese con nosotros si podemos ayudarle a conectarse con un proveedor de salud conductual. Estamos aquí para ayudarle..

Referencias

<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatment/Mental-Health-Medications/Medication-Plan-Adherence>

LA IMPORTANCIA DE LOS EXÁMENES DE SALUD MENTAL

Las investigaciones indican que uno de cada cinco niños y adolescentes en los EE. UU. Experimenta problemas de salud mental, y hasta la mitad de todos los casos de enfermedad mental de por vida comienzan a los 14 años. Uno de los mejores recursos que tiene para ayudarle a hablar de los problemas de salud mental es su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) o el de su hijo.

Los exámenes de salud mental son tan importantes como los exámenes de salud física. Estos exámenes pueden identificar los trastornos de salud mental y del comportamiento y las señales de advertencia en una etapa temprana de la vida.

¿Sabía que los exámenes de salud mental están incluidos en los exámenes de salud completos regulares de Pasos Sanos de Texas? Community First alienta a todos los Miembros a participar en estos exámenes que están cubiertos por los beneficios de su seguro médico.



Las visitas de Pasos Sanos de Texas incluyen:

- > Un historial completo de salud y desarrollo, incluidos exámenes de detección de salud mental, autismo y depresión posparto materna
- > Un examen físico sin ropa
- > Vacunas apropiadas
- > Pruebas de laboratorio
- > Educación para la salud.
- > Detección y diagnóstico de servicios dentales, oftalmológicos y auditivos.

Durante las visitas de Pasos Sanos de Texas, es importante que las familias hablen de sus inquietudes con su PCP, incluidos los problemas con los sentimientos, comportamientos, interacciones sociales, pensamientos, problemas físicos, el uso de sustancias y rendimiento escolar.

Los exámenes de Pasos Sanos de Texas se llevan a cabo en las siguientes edades:

- > **Exámenes de desarrollo:** intervalos específicos por edad para revisar si se han cumplido los logros apropiados para la edad.
- > **Exámenes de autismo:** 18-24 meses.
- > **Exámenes de salud mental:** hasta los 20 años.
- > **Depresión materna posparto:** durante los chequeos infantiles hasta los 12 meses.

Sin embargo, si surgen inquietudes antes de la visita de Pasos Sanos de Texas, no dude en comunicarse con su PCP para discutir cualquier problema.

Si los resultados de un examen de salud mental indican la necesidad de una evaluación adicional o una referencia, la red de proveedores de salud del comportamiento de Community First puede proporcionar servicios de asesoramiento para ayudarle a usted o a su hijo. Los servicios ambulatorios de proveedores de salud conductual, incluida una primera evaluación o asesoramiento individual, familiar o grupal, no requieren una referencia o autorización previa de su plan de salud.

Comuníquese con nosotros si podemos ayudarle a programar el próximo chequeo de Pasos Sanos de Texas de su hijo o conectarle a usted o a su hijo con un proveedor de salud conductual.

Referencias

<https://www.txhealthsteps.com/texas-health-steps-medicaid-resource-center>

EMPODERANDO CAMINOS

El programa de becas para madres

APOYANDO A LAS MADRES EN SU CAMINO HACIA LA EDUCACIÓN SUPERIOR

En Community First, nos preocupamos más que solo por la salud física y el bienestar de nuestros Miembros. Queremos que nuestros Miembros se destaquen en todas las áreas de sus vidas, incluida su educación y carreras. A principios de 2021, Community First lanzó un nuevo programa de becas llamado **EMPODERANDO CAMINOS**, una familia de oportunidades de becas abiertas a Miembros de diferentes orígenes y diversidades.

La primera beca que se lanzó como parte de este nuevo programa fue **EMPODERANDO CAMINOS: El programa de becas para madres** disponible para Miembros embarazadas de Community First.

“Creemos en la fuerza y el potencial de las madres y queremos fomentar su búsqueda de una educación superior,” explicó Loretta La Point, Directora del Departamento de Promoción de Salud y Bienestar de Community First. “Esta beca es una oportunidad increíble para las futuras mamas.”

EMPODERANDO CAMINOS: El programa de becas para madres proporciona a las solicitantes calificadas:

- Financiamiento para un programa de certificación de carrera en la industria del cuidado de la salud.
- Una oportunidad para un puesto de tiempo completo en University Health al completar con éxito el programa.
- Otros recursos necesarios para ayudar a equilibrar la familia y la educación (por ejemplo, cuidado de niños, asistencia con servicios públicos, transporte y más para solicitantes calificadas).

Esta primavera, Jovanie Salazar, Miembro de Community First, fue seleccionada como beneficiaria de la beca.



“La experiencia que he tenido ha sido muy gratificante para mí y mi familia,” describió Salazar. “Estoy muy agradecida por toda la ayuda que he recibido de todos los involucrados en la realización de este programa. Pensar que una oportunidad como esta se presentaría en el momento adecuado para mí era todo lo que necesitaba para poder mantener a mi hija. ¡Siempre estaré agradecida con Community First que hizo realidad este sueño mío!”

Las solicitudes para **El programa de becas para madres** se abrirán nuevamente a principios de 2022. Si está interesada en aplicar u obtener más información, visite CommunityFirstHealthPlans.com/Scholarships. También puede enviar un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com para obtener más información o para solicitar que se le envíe una solicitud por correo electrónico.

Las candidatas deben ser: *

- Una Miembro embarazada de Community First Health Plans en el momento de la solicitud.
- Una ciudadana estadounidense o residente legal que viva en el condado de Bexar.
- Tener como mínimo 18 años de edad.
- Graduada de la escuela secundaria/certificado de GED.
- Tener acceso a Internet.

* se pueden aplicar otros requisitos de elegibilidad.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN Y DETECCIÓN STAR KIDS

¿Qué es y por qué es importante?

¿Qué es el Instrumento de evaluación y detección de STAR Kids?

El Instrumento de Evaluación y Detección de STAR Kids (SAI) se desarrolló para ayudar a garantizar que los Miembros de STAR Kids reciban todos los servicios y apoyos de atención médica que necesitan. Diseñado como una evaluación de “una puerta de entrada”, el SAI recopila información para crear un Plan de Servicio Individual (ISP) para cada Miembro identificando todas las necesidades actuales, carencias en la atención y poniendo en marcha los servicios necesarios.

El SAI también contiene indicadores para un mayor seguimiento por parte de Community First Health Plans en temas como la necesidad de Equipo Médico Duradero (DME), servicios de salud conductual y otras terapias.

¿Por qué es importante el SAI?

Un gran beneficio de participar en el SAI es que puede evaluar e identificar necesidades de **Apoyo y Servicios a Largo Plazo (LTSS)**, proporcionando elegibilidad para que su hijo reciba lo siguiente:

- Servicios de cuidado personal
- Servicio de enfermería privada
- Actividades diarias y servicios de salud
- Servicios de cuidados prolongados pediátricos recetados
- Apoyo familiar flexible y de relevo (si está inscrito en el Programa de Niños que Dependen de Medicamentos).

¿Quién dirige el SAI?

El SAI está a cargo de los Coordinadores de Servicios de Community First. El Coordinador de Servicios de su hijo se comunicará con usted para programar el SAI. Durante el SAI, hablarán con usted y su hijo sobre la información de los medicamentos, los servicios disponibles y los diagnósticos. También es un buen momento para hacer cualquier pregunta que pueda tener.

¿Se está completando el SAI de manera diferente debido a la pandemia de COVID-19?

A partir del 1 de septiembre de 2021, los Coordinadores de Servicios pueden completar el SAI en su hogar o virtualmente (telesalud), según sus preferencias.

Completar el SAI por teléfono también es una opción, pero no es preferible, ya que el Coordinador de Servicios debe poder ver a su hijo y sus alrededores para realizar la mejor evaluación posible. El Coordinador de Servicios seguirá todas las reglas de control de infecciones vigentes para garantizar la salud y la seguridad de todos los involucrados. Tenga en cuenta que la opción en el hogar para el SAI puede cambiar en cualquier momento debido a la pandemia.

Nota: Es muy importante que su hijo continúe asistiendo a sus chequeos médicos regulares y reciba las vacunas apropiadas para su edad durante la pandemia de COVID-19. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) alientan a todas las personas a que continúen recibiendo sus vacunas para proteger a la comunidad de enfermedades y brotes que se pueden prevenir con vacunas. También puede programar la visita de Texas Health Steps de su hijo con el médico de su hijo junto con todas las vacunas necesarias.

¿Cómo me comunico con mi Coordinador de Servicios?

Puede comunicarse con su Coordinador de Servicios personal al número que le proporcionaron durante las visitas anteriores o llamando a Community First al 1-855-607-7827. También puede iniciar una sesión en el Portal para Miembros para ver la información de contacto de su Coordinador de Servicios. Si no tiene un Coordinador de Servicios asignado, llame 1-855-607-7827 y le ayudaremos de inmediato.

SEGUNDA OPINIÓN

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

LÍNEA DE CONSEJOS DE ENFERMERÍA

Para Miembros de Community First Health Plans

Las preocupaciones de salud no siempre siguen un horario de 9 a 5 cuando usted o un miembro de su familia tienen un problema de salud o una pregunta. Nuestra línea de consejos de enfermería le ayuda a usted y a su familia a recibir la atención que necesita, cuando lo necesita.



Community First Health Plans le permite hablar con una enfermera registrada EN CUALQUIER MOMENTO.

24 / 7
365 días del año



A través de este recurso, los Miembros pueden llamar y hablar con una enfermera sobre cualquier pregunta relacionada con la salud u obtener ayuda para tomar una decisión sobre qué tipo de atención se necesita cuando el consultorio del médico está cerrado.

Encuentre el número de línea de consejos de enfermería en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro aparece como Departamento de Servicios para Miembros de Community First.



Durante las horas de oficina, nuestros representantes de Servicios para Miembros pueden conectarlo directamente. Después del horario regular de oficina, nuestro número de teléfono lo conectará automáticamente con la línea de consejos de enfermería.

Línea de consejos de enfermería
(210) 227-2347 o gratis al 1-800-434-2347

COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS

Programas de salud

Y BIENESTAR PARA TODOS

¿Sabía que Community First Health Plans tiene una familia de programas dedicados diseñados para ayudarle a mejorar su salud, manejar una condición crónica o experimentar un embarazo saludable... todo sin costo?

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





El asma importa

Programa de control del asma

- > Educación sobre las causas o desencadenantes del asma.
- > Consejos de cómo lograr una función pulmonar normal o casi normal
- > Consejos sobre cómo participar en actividad física sin síntomas
- > Maneras de disminuir la frecuencia y gravedad de los brotes

Diabetes en control

Programa de control de la diabetes

- > Clases de educación sobre diabetes, autocontrol y cocina saludable
- > Clases individuales y en grupo
- > Consejos para comunicarse mejor con los proveedores

Programa de maternidad expectativas saludables

- > Educación prenatal y posparto
- > Información sobre parto y trabajo de parto
- > Educación sobre la lactancia materna
- > Consejos para el cuidado del recién nacido
- > Contacto personal con un educador de salud
- > Baby Shower virtual Mommy & Me

Mente saludable

Programa de salud conductual

- > Ayuda a determinar el tipo de asistencia de salud conductual necesaria
- > Información para ayudar a elegir al médico o consejero profesional adecuado
- > Administración de cuidado para Miembros de alto riesgo

Vida sana

Programa de administración de estilo de vida saludable

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

Corazón sano

Programa de control de la presión arterial

- > Contacto personal con un educador de salud
- > Materiales educativos
- > Administración de cuidado para Miembros de alto riesgo
- > Referencia al programa de autocontrol de la presión arterial alta de YMCA

Cómo participar

Encuentre el programa de salud y bienestar adecuado para usted tomando nuestra evaluación de salud general y/o evaluación de salud durante el embarazo en línea.

1. Visite nuestro sitio web CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs para realizar la evaluación de salud de su elección, o
2. Comuníquese con uno de nuestros educadores de salud para obtener ayuda al 210-358-6055 o healthyhelp@cfhp.com.

Otros datos importantes

- > Nuestros programas de salud y bienestar incluyen incentivos, incluidas tarjetas de regalo, para los Miembros elegibles que se unan y participen. Visite nuestro sitio web para obtener más detalles o comuníquese con un educador de salud para averiguar para qué incentivos puede calificar.
- > Todos los programas de salud y bienestar se brindan sin costo alguno.
- > Puede optar por no participar en un programa de salud y bienestar en cualquier momento.

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

¡ES HORA DE PROGRAMAR SU CHEQUEO MÉDICO ANUAL!

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

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

Los chequeos médicos comienzan al nacer y se realizan en un horario fijo y específico hasta los 3 años. Es importante no faltar a un chequeo médico y ver a su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) una vez al año en o cerca de su cumpleaños.

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

¡Recuerde, la mejor medicina es la medicina preventiva!

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

- > Revise los cambios que hayan ocurrido en su salud e identifique los factores de riesgo.
- > Checar sus signos vitales, incluida la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- > Checar su colesterol y/o azúcar en sangre



- > Revise y renueve recetas
- > Detectar cáncer, diabetes o problemas de tiroides

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

- > Una lista de exámenes médicos cubiertos
- > Opciones de telemedicina
- > Que esperar durante su chequeo
- > Cómo prepararse para su chequeo
- > Una lista de verificación de chequeo que incluye las cinco preguntas principales para hacerle a su médico
- > Una lista de vacunas recomendadas para niños por edades
- > Una lista de vacunas recomendadas para adultos
- > Un cronograma de visitas pediátricas preventivas por edades.

¿Todavía tiene preguntas? Envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com o llame al (210) 358-6055 para hablar con un Educador de Salud de Community First.

PUBLICACIÓN DE NUEVAS REGLAS DE PRÁCTICAS CLÍNICAS

Community First Health Plans ha adoptado nuevas reglas clínicas médicas, de salud conductual y de salud preventiva para 2021. Las reglas clínicas son recomendaciones sobre cómo diagnosticar y tratar una condición médica. Son escritas principalmente para médicos, pero también para enfermeras y otros profesionales de la salud, y están destinadas a ayudar a garantizar que los pacientes reciban el tratamiento y la atención adecuada. Las reglas clínicas de Community First se basan en conocimientos científicos actualizados y pueden seguirse en la práctica médica diaria.

Lea las reglas de [práctica clínica 2021 de Community First](#) para revisar todas las reglas adoptadas por Community First, incluida la fuente científica en la que se basa cada guía.

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

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

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

A CONTINUACIÓN, UNA LISTA ADOPTADA PARA LAS NUEVAS REGLAS DE PRÁCTICA CLÍNICA:

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

El Cuidado Correcto

En el Lugar Correcto, En el Tiempo Adecuado

¿No sabe a dónde ir?

Siga esta guía para ayudarle a obtener el cuidado adecuado.



DOCTOR DE FAMILIA

Cuidado Regular y Preventivo

- > Chequeos regulares y vacunas
- > Ayuda con enfermedades como el asma y diabetes
- > Cuidado preventivo
- > Fiebre, gripa, dolor de garganta, tos
- > Infección
- > Vómito
- > Lesiones como falcaduras y cortadas

Si usted no sabe quién es su doctor (PCP), llame a Community First Health Plans al Departamento de Servicios para Miembros al (210) 227-2347.



CUIDADO URGENTE

Cuando el consultorio de su doctor está cerrado

Cuando necesite cuidado de salud urgente y su PCP **no está disponible**, la **Línea de Consejos de Enfermeras de Community First Health Plans** está disponible para ayudarle con lo que debe hacer y dónde debe ir para atenderse.

Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras al:
(210) 227-2347 o gratis al 1-800-434-2347.



SALA DE EMERGENCIAS

Marque al 911 o vaya a la Sala de Emergencias si piensa que su vida está en peligro.

Atención rápida, para salvar vidas

- > Sangrado que no se detiene
- > Dificultad para respirar
- > Convulsiones
- > Desmayos
- > Dolor en el pecho
- > Accidentes graves

En caso de posible envenenamiento, llame al Centro de Envenenamiento al: (1-800-222-1222) para consejos de expertos. Ellos pueden dirigirlo a la Sala de Emergencias.

ADHD

Lo que necesitas saber

¿Qué es el ADHD?

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) es uno de los trastornos mentales más comunes que afectan a los niños. Los síntomas pueden incluir falta de atención (no poder mantener la concentración), hiperactividad (exceso de movimiento) e impulsividad (actos apresurados que ocurren en el momento sin pensar). El ADHD generalmente se diagnostica por primera vez en la infancia y, a menudo, dura hasta la edad adulta.

Signos tempranos

Es normal que los niños tengan problemas para concentrarse y comportarse de vez en cuando. Sin embargo, los niños con ADHD no superan estos comportamientos al crecer. Los síntomas continúan, pueden ser graves y pueden causar dificultades en la escuela, en el hogar o con los amigos.

Un niño con ADHD podría:

- > Soñar despierto con frecuencia
- > Olvidar o perder cosas
- > Retorcerse o inquietarse
- > Hablar en exceso
- > Cometer errores por descuido o correr riesgos innecesarios
- > Tener dificultades para resistir la tentación.
- > Tener problemas para tomar turnos
- > Tener dificultad llevándose bien con otros



Diagnóstico

Hable con el pediatra de su hijo si tiene inquietudes y programe un examen médico para descartar otros problemas con síntomas similares al ADHD. Un diagnóstico de ADHD generalmente incluye una lista de verificación para calificar los síntomas y un historial del niño, de los padres, maestros y a veces, del niño.

Tratamiento

En la mayoría de los casos, el ADHD se trata mejor con una combinación de terapia conductual y medicación. Para los niños en edad preescolar (4-5 años), se recomienda la terapia conductual, en particular la capacitación de los padres, como primera línea de tratamiento antes de recetar medicamentos. El enfoque que funciona mejor puede depender del niño y la familia. Los buenos planes de tratamiento incluirán un control minucioso, un seguimiento y la realización de cambios, si es necesario, a lo largo del camino.

Si bien el ADHD puede ser muy difícil para los niños y sus familias, la buena noticia es que se puede manejar con el enfoque y las técnicas adecuadas que funcionen mejor para su hijo.

Puede obtener más información sobre el tratamiento del ADHD visite [CDC.gov/ncbddd/adhd/treatment.html](https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/treatment.html).

Referencias:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/treatment.html>

¿CÓMO ESTAMOS MEJORANDO PARA NUESTROS MIEMBROS?

Cada enero, Community First Health Plans desarrolla un Plan de Mejora de Calidad (QIP) anual para mejorar y servir mejor a nuestros Miembros. Luego, al final de cada año, Community First revisa los resultados del plan. Esta evaluación nos ayuda a identificar nuestros éxitos y buscar oportunidades de mejoras. Estamos dedicados a nuestro objetivo de mejora continua, resolución de problemas y prestación de servicios y atención médica de la más alta calidad de manera segura.

Los aspectos más destacados de la evaluación QIP de este año incluyen:

- Las encuestas a los Miembros revelaron satisfacción con la coordinación de servicios, la promoción de la salud y el bienestar y la administración de casos.
- Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) otorgaron un contrato en 2021 a Community First para un Programa Medicare Advantage, para incluir un Plan Dual para Necesidades Especiales (D-SNP).
- Se lanzó una nueva plataforma para los Portales de Miembros y Proveedores para mejorar la funcionalidad.
- La encuesta anual de satisfacción reveló que los Miembros están satisfechos con Community First; clasificado en el top 75 a nivel nacional para niños y adultos comerciales de Medicaid.
- Los proveedores encuestados indicaron satisfacción con Community First por encima del percentil 90 en:
 - Satisfacción general
 - Aspectos financieros
 - Administración de utilización y calidad
 - Farmacia
 - Personal del centro de llamadas del plan de salud

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

- Evaluación de la red e implementación de iniciativas para mejorar el acceso a la red.

Puede obtener más detalles sobre el desempeño de Community First en las medidas de atención clínica y la satisfacción de los Miembros revisando el Conjunto de Datos e Información sobre la Eficacia de Atención Médica de (HEDIS) y el resumen de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS) de en este boletín.

“Estamos dedicados a nuestro objetivo de mejora continua, resolución de problemas y prestación de servicios.”

2021 ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE LOS MIEMBROS: ¡Ya están los resultados!

La Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS) es una encuesta de la experiencia de los Miembros. Mide la satisfacción con la atención de los Miembros a través de una calificación de cuatro categorías principales:

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

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

El objetivo de Community First para la encuesta CAHPS 2021 era cumplir o superar el estándar del Conjunto de Datos de Información de Eficacia de Atención Médica (HEDIS): percentil 50 en comparación con otros planes de salud en todo el país. HEDIS es una de las herramientas de mejora del rendimiento más utilizadas en el cuidado de la salud.

La siguiente tabla proporciona un resumen del área de fortaleza en la satisfacción de los Miembros:

	Medicaid Niños	Comercial Adulto
Calificación del plan de salud	75th percentile	75th percentile
Calificación de la atención médica	50th percentile	90th percentile
Qué tan bien se comunican los médicos	50th percentile	67th percentile

Las áreas de oportunidad para mejorar incluyen: Obtener atención rápidamente

El objetivo de Community First Health Plans es continuar mejorando en la prestación de atención y servicio de calidad, de manera segura. Siempre agradecemos las recomendaciones de nuestros Miembros, médicos y otros proveedores. Comuníquese con nosotros llamando al Departamento de Servicios para Miembros a 1-800-434-2347.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE RENOVACIÓN DE ACREDITACIÓN DE NCQA

En noviembre de 2021, Community First Health Plans obtuvo el estado de renovación de acreditación del Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (NCQA) para la acreditación del plan de salud de Medicaid, la acreditación del plan de salud comercial y las encuestas de renovación de Servicios y Apoyo a Largo Plazo (LTSS).

Community First se somete al proceso de encuesta para la acreditación y distinción del plan de salud cada tres años. NCQA acredita planes de salud basados en el desempeño del plan de salud en tres dominios:

1. Cumplimiento de estándares de calidad
2. Métricas de calidad (HEDIS)
3. Encuestas de satisfacción para Miembros (CAHPS) y proveedores

Los planes de salud que buscan acreditación deben presentar más de 150 documentos que incluyen informes, políticas, boletines, correspondencia entre Miembros y proveedores y piezas educativas como evidencia del cumplimiento de las normas y reglamentos de NCQA.

Community First también debe completar revisiones de archivos para denegaciones médicas de administración de utilización, denegaciones de salud conductual, denegaciones de farmacias, apelaciones, administración de casos, coordinación de servicios LTSS y acreditación/reacreditación para los productos comerciales y de Medicaid.

Los resultados de la encuesta de renovación se deben a tres años de educación continua del personal, revisiones de archivos simulados, capacitación, actualización de documentos para incluir estándares revisados y supervisión constante del programa. La cantidad de crecimiento en cada una de las áreas es increíble. Sin la dedicación del equipo de liderazgo y los miembros del personal, Community First no podría lograr grandes elogios del equipo de la encuesta de NCQA. Más importante aún, Community First no podría servir a los Miembros y proveedores con la más alta calidad.

Ponemos a la comunidad primero.

Ninguna familia debe luchar contra la inseguridad de alimentos. Si necesita, visite una de nuestras despensas de alimentos de la comunidad para acceder a alimentos gratuitos y no perecederos y otros artículos.

Si está en condiciones de donar, considere donar:



PRODUCTOS SECOS

Frutas y carnes secas, galletas saladas, arroz, pasta, cereales, avena, barras de granola, azúcar, harina, especias



PRODUCTOS ENLATADOS

Sopa, chile, atún, frijoles, salsas



OTROS ESENCIALES

Frutas y verduras enlatadas, nueces y semillas, crema de cacahuete, comidas en caja, aceite de cocina



EXTRAS

Alimentos para mascotas, alimentos para bebés, pañales, toallitas húmedas para bebés, botiquines de primeros auxilios, productos femeninos, abrelatas

Por favor, artículos no perecederos, sin abrir solamente.

Encuentre un mapa de nuestras ubicaciones de despensas de alimentos en nuestro sitio web.



COMMUNITY FIRST HEALTH PLANS

Aviso de no discriminación

Community First Health Plans cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual.

Community First Health Plans

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse eficazmente con nosotros, como:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Community First Health Plans también ofrece servicios gratuitos lingüísticos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al 1-800-434-2347.

Si considera que Community First Health Plans no le ha podido proporcionar estos servicios o lo ha discriminado de otra manera por motivos de raza,

color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja en persona o por correo a:

Community First Health Plans
Pamela Mata, Compliance Manager
12238 Silicon Drive, Suite 100
San Antonio, TX 78249

Teléfono: 210-510-2484

Línea de TTY gratis: 1-800-390-1175

Fax: 210-358-6014

Correo Electrónico: pmata@cfhp.com.

Puede presentar una queja en persona, por teléfono, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda en llenar una queja, Pamela Mata, Compliance Manager, está disponible para ayudarle.

También puede presentar un queja de derechos civiles ante con 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 a la siguiente dirección:

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
1-800-537-7697 (TDD)

Puede obtener los formularios de quejas en el sitio web

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務. 請致電 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-434-2347)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175) 번으로 전화해 주십시오.

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

ت ف م ي م ب ا ي ت س د ي ه . ل ا ك
و ت پ ا و ك ن ا ب ز ي ك د د م ي ك ت ا م د خ
خ : ر ا د ر گ ا پ ا ر ا و د و ب م ت ل ، ي ه
1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).

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

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

ध्यान द: यदि आप हदी बोलते ह तो आपके लिए मुफ्त म भाषा सहायता सेवाए उपलब्ध ह। 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175) पर काल कर।

وگتفگ ی سراف ن ابز هب رگا : هجوت
تروصب ی ن ابز ت ا ل ی هست ، دینک یم
دی ری گب س امت امش ی ا رب ن اگی ار
1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175)
اب . دش اب یم مه ارف

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

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

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

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

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອຊາວພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).



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