

COMMUNITY FIRST  
HEALTH PLANSPROGRAMAS DE  
SALUD Y BIENESTARPROGRAMAS PARA CUIDAR SU  
SALUD Y BIENESTAR

Community First Health Plans ofrece programas gratuitos de salud y bienestar para ayudarle a entender su salud, recibir apoyo y mejorar su bienestar.

¡Obtenga tarjetas de regalo y otras recompensas por participar y completar actividades saludables!\*



**CONOZCA MÁS Y ÚNASE EN:**  
[CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs](http://CommunityFirstHealthPlans.com/Health-and-Wellness-Programs)

Pueden aplicarse limitaciones o restricciones.

¿Preguntas? Llame al **210-358-6055** o envíe un correo electrónico a [healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com) para comunicarse con un educador de salud.

## DIABETES EN CONTROL

### PROGRAMA DE MANEJO DE LA DIABETES

La diabetes no debe evitar que usted o su hijo o hija disfruten la vida. **Diabetes en Control** le ayuda a controlar la diabetes. Le enseña cómo comer bien, revisar el azúcar en la sangre, usar sus medicinas correctamente, prevenir problemas y afrontar las emociones que provoca el diagnóstico.

**¿Quién puede participar?** Miembros de Community First de todas las edades con diagnóstico de diabetes Tipo I o Tipo II.

#### Los beneficios del programa incluyen:\*

- » Tarjetas de regalo por completar la educación sobre diabetes y pruebas de detección temprana, como la prueba A1C y examen de la vista
- » Alfombrilla inteligente que mide la temperatura del pie y detecta complicaciones antes de que empeoren
- » Clases de cocina saludable
- » Clases grupales de ejercicio (presenciales y virtuales)
- » Visitas a domicilio del personal de enfermería
- » Programa de Diabetes de YMCA, con membresía familiar
- » Clases de diabetes para hombres

**Tome el control de su diabetes. ¡Obtenga el conocimiento, las habilidades y el apoyo que necesita para vivir mejor!**



## ASMA IMPORTA

### PROGRAMA DE MANEJO DEL ASMA

Si usted o su hijo o hija tienen asma que es difícil de controlar y necesita ayuda para saber qué lo causa y crear un plan para prevenir ataques, **Asma Importa** está aquí para ayudarle.

**¿Quién puede participar?** Miembros de Community First de todas las edades con diagnóstico de asma.

#### Los beneficios del programa incluyen:\*

- » Tarjetas de regalo por completar la educación sobre el asma y recibir la vacuna contra la gripe
- » Tarjetas de regalo por completar visitas a domicilio con San Antonio Kids BREATHE, un programa gratuito que ayuda a niños con asma y a sus familias a reducir los factores que lo provocan
- » Kit para el asma con cámara de aerosol y mascarilla
- » Protector de almohada y funda de colchón para evitar alergias
- » Plan de acción para el asma, para completar junto con su médico

**¡El asma no tiene que detenerlo. Contrólelo y viva plenamente!**



## CORAZÓN SANO PROGRAMA DE MANEJO DE LA PRESIÓN ARTERIAL

**Corazón Sano** le ofrece apoyo y orientación para controlar, monitorear y entender su presión arterial, ayudandole a mejorar la salud de su corazón.

**¿Quién puede participar?** Miembros de Community First de todas las edades con diagnóstico de presión arterial alta.

### Los beneficios del programa incluyen:\*

- » Educación sobre la presión arterial alta
- » Información sobre los diferentes tipos de medicamentos para la presión arterial.
- » Programa de YMCA para controlar la presión arterial, con membresía familiar
- » Brazalete para medir la presión arterial
- » Apoyo personalizado para dejar de fumar o consumir tabaco
- » Clases grupales de ejercicio (presenciales y virtuales)
- » Consejos de nutrición para una alimentación saludable para el corazón
- » Consejos para manejar el estrés

***Su corazón trabaja sin descanso por usted – ¡devuélvale el favor cuidándolo mejor!***

## MENTE SANA PROGRAMA DE MANEJO DE LA SALUD CONDUCTAL

Si usted o su hijo o hija se sienten ansiosos, estresados, aislados o deprimidos, no están solos. Muchas personas enfrentan retos de salud mental y necesitan apoyo para sentirse mejor. **Mente Sana** puede ayudarle a encontrar la atención que necesita para sentirse bien otra vez.

**¿Quién puede participar?** Miembros de Community First de todas las edades.

### Los beneficios del programa incluyen:\*

- » Tarjeta de regalo por asistir a su visita de seguimiento después de una hospitalización por salud mental
- » Ayuda para encontrar el consejero, médico o tratamiento adecuado
- » Recursos y educación sobre salud mental

***Usted conoce mejor a su hijo o hija y a sí mismo. Nosotros podemos ayudarle a encontrar el tipo de apoyo, terapia o tratamiento que funcione para usted.***

## VIDA SALUDABLE PROGRAMA DE MANEJO DEL ESTILO DE VIDA

Puede vivir una vida más saludable haciendo pequeños cambios, paso a paso. Si está listo para enfocarse en usted y crear hábitos saludables que duren toda la vida, **Vida Saludable** puede ayudarle.

**¿Quién puede participar?** Miembros de Community First de todas las edades que buscan vivir más saludable y necesitan apoyo adicional.

### Los beneficios del programa incluyen:\*

- » Programa de YMCA para bajar de peso, con membresía familiar
- » Tarjetas de regalo por completar exámenes preventivos de salud para mujeres
- » Clases grupales de ejercicio (presenciales y virtuales)
- » Apoyo personalizado para dejar de fumar o consumir tabaco
- » Educación sobre temas como manejo del estrés, seguridad bajo el sol y seguridad en el agua

***Cada día es una nueva oportunidad para ser más fuerte, comer mejor, vivir más saludable y ser la mejor versión de usted mismo.***

# EXPECTATIVAS SALUDABLES PROGRAMA DE MATERNIDAD

¡Empiece hoy un camino saludable para usted y su bebé!

**Expectativas Saludables** ofrece beneficios adicionales y apoyo para las madres durante y después del embarazo.

**¿Quién puede participar?** Miembros embarazadas de Community First.

## Los beneficios del programa incluyen:\*

- » Tarjetas de regalo por completar chequeos prenatales y posparto
- » Artículos para bebé, como asiento de seguridad para el automóvil o Pack & Play (cuna de viaje y moisés portátil), bolsa para pañales con artículos para bebé y más
- » Tarjeta de regalo por recibir la vacuna contra la gripe durante el embarazo
- » Baby Shower "Mamá y Yo" para celebrar su nuevo bebé, además de una tarjeta de regalo por asistir
- » Reembolso por clases de parto o para un artículo relacionado con el embarazo
- » Educación sobre embarazo, posparto y cuidado del recién nacido
- » Ayuda para asistir a sus citas prenatales, incluyendo transporte
- » Recursos para ayudarle a obtener lo que necesita durante y después del embarazo
- » Apoyo y recursos para la lactancia materna
- » Apoyo personalizado de un educador de salud que trabajará con usted y su médico
- » Ayuda para dejar de fumar, consumir alcohol o drogas
- » Ayuda para elegir un médico y hospital para el parto
- » Clases del cuarto trimestre sobre cuidado del recién nacido, lactancia y seguridad en el uso del asiento para el automóvil
- » Apoyo de salud mental para la depresión posparto
- » Club de Salud Comunitaria Materna que ofrece apoyo y conexión adicional

**Cada madre, en todo lugar, merece vivir un embarazo y un parto saludables.**

Si necesita más ayuda, Community First le ofrece apoyo gratis para todos los Miembros. Los gestores de casos de Community First pueden ayudarle a coordinar su cuidado, hablar por usted y conectarla con recursos en su comunidad que le pueden ayudar.



¡ESCANEE PARA COMPLETAR NUESTRA ENCUESTA DE SALUD!



## ¡ÚNASE A NUESTROS PROGRAMAS!

Complete nuestra Encuesta de Salud para saber qué programa se adapta mejor a sus necesidades. ¡Obtenga una tarjeta de regalo solo por completar la encuesta! Se aplican limitaciones y restricciones.

¿Preguntas? Llame al 210-358-6055 o envíe un correo a [healthyhelp@cfhp.com](mailto:healthyhelp@cfhp.com) para hablar con un educador de salud que puede ayudarle a inscribirse o salir del programa en cualquier momento.