

SALUD

Boletín informativo de Miembros | Otoño/Invierno 2020

COMUNITARIA

¿Se siente enfermo? Comprenda los síntomas, el tratamiento y la prevención

Manejar la depresión de manera segura y eficaz

Protección de su salud mental durante la pandemia

25
AÑOS

**GRACIAS POR SU
CONFIANZA**

**COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS**

El 2020 ha sido un año desafiante. Todavía todos nos estamos adaptando al impacto que la pandemia que el COVID-19 ha tenido en nuestras vidas. Sin embargo, este año también hemos visto más de cerca las cosas que a veces damos por hecho. La salud y el bienestar han estado en la mente de todos, y Community First Health Plans se enorgullece de brindar cobertura médica de alta calidad para cientos de miles de familias en el sur de Texas hoy, mañana y durante los últimos 25 años.

El 2020 ha puesto a prueba nuestra fuerza colectiva, pero nuestro compromiso con ustedes, nuestros Miembros y las comunidades a las que servimos nunca han sido más fuertes. Al reflexionar sobre nuestros 25 años en la industria de la salud, lo primero que nos viene a la mente es la comunidad. Y cuando pensamos en la comunidad, pensamos en usted y su familia. Pensamos en 25 años de ser parte de su experiencia de atención médica. ¡Y pensamos en cómo nada de esto sería posible si no nos hubiera elegido como su plan de cuidado médico! Estamos muy agradecidos por su confianza y la oportunidad de servirle a usted y a su familia.

Como el único plan de salud local sin fines de lucro en Bexar y los condados circunvecinos, queremos que sepa

que, al igual que usted, también vivimos y trabajamos en esta comunidad. Además de servir a nuestros Miembros, Community First Health Plans se asocia con múltiples organizaciones locales que ayudan con necesidades más allá del cuidado médico. Estamos orgullosos del impacto que han tenido nuestras contribuciones durante los últimos 25 años, especialmente este año, cuando tantos en nuestra comunidad están sufriendo. Estas son solo algunas de las iniciativas que hemos tomado en 2020:

- Ayudamos al Banco de Comida de San Antonio a alimentar a más de 2,000 familias durante la pandemia
- Donamos más de 10,000 cubrebocas a niños y familias de la comunidad
- Proporcionamos suministros de aprendizaje, acceso a internet y dispositivos tecnológicos para que los estudiantes aprendan desde casa

Esperamos que esté de acuerdo en que la mejor manera de celebrar nuestro aniversario es honrando a la comunidad que lo hizo posible. Estamos emocionados por un nuevo capítulo, un nuevo año y nuevas oportunidades para servirle a usted, nuestra familia. ¡Gracias por elegir Community First Health Plans como su plan de salud preferido durante 25 años!

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:

www.cfhp.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

¿NECESITA UNA REFERENCIA?

Su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) debe ser su primer punto de contacto cuando se trata de su salud. Sin embargo, como Miembro valioso de Community First Health Plans, usted tiene acceso directo a ciertos especialistas. Esto significa que no se requiere una referencia o autorización previa de su PCP como condición para recibir servicios específicos de especialistas en la red. Ahorre tiempo valioso al tener acceso directo a lo siguiente:

Servicios de salud para la mujer

Los especialistas en salud para la mujer incluyen, pero no se limitan a:

- > Obstetras
- > Ginecólogos
- > Enfermeras parteras certificadas

Los servicios de atención médica de rutina y preventivos incluyen, pero no se limitan a:

- > Cuidado prenatal
- > Exámenes de senos

Otros especialistas

Si tiene necesidades especiales de atención médica o servicios de apoyo a largo plazo, también tiene acceso directo a especialistas según corresponda a su condición y necesidades identificadas.

Community First evalúa a los Miembros para identificar a las personas con necesidades especiales de atención médica. El acceso directo no impide que Community First solicite o requiera notificaciones de especialistas con fines de recopilación de datos.



La actual crisis de salud ha recalcado la importancia de las vacunas.

Es más importante que nunca vacunarse contra la gripe este año.

Las vacunas contra la gripe están 100% cubiertas para los Miembros de Community First Health Plans.

¿No está seguro a dónde ir?

¡Obtenga su vacuna contra la gripe en casi cualquier lugar!

Las vacunas contra la gripe están disponibles para adultos y niños, de 7 años en adelante, en el consultorio de su médico o en Target, Walgreens, HEB, Walmart y CVS.

Los niños menores de 7 años deben vacunarse contra la gripe en el consultorio de su médico.

¡Proteja la salud de su familia y tome medidas preventivas esta temporada de gripe!

Las vacunas contra la gripe son seguras y efectivas para la mayoría de las personas, incluyendo las mujeres embarazadas y los bebés mayores de 6 meses.

Si tiene preguntas sobre cómo o dónde puede vacunarse contra la gripe, comuníquese con nosotros al (210) 227-2347 o al 1-800-434-2347.

También puede enviarnos un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com para recibir actualizaciones sobre la influenza.

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.



10 COSAS QUE PUEDE HACER PARA MANEJAR SUS SÍNTOMAS DE COVID-19 EN CASA

Si tiene positivo o posible COVID-19:



1. **Quédese en casa** y no vaya a trabajar ni a la escuela. Evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



2. **Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su Proveedor de Cuidado Primario.



3. **Descanse y manténgase hidratado.** La fiebre puede ser un factor de riesgo para la deshidratación, así que beba muchos líquidos, especialmente agua.



4. Si tiene una cita médica, **llame al Proveedor de Cuidado Primario** antes de ir, e infórmele que tiene o podría tener COVID-19.



5. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y **avísele a la operadora** que tiene o podría tener COVID-19.



6. **Al toser y estornudar, cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable o hágalo en la parte interna del codo.



7. **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón por lo menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol.



8. En cuanto sea posible, **quédese** en una habitación específica y **alejado de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, debería utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas dentro o fuera de su casa, use una mascarilla.



9. **Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, vasos, cubiertos, toallas y ropa de cama.



10. Limpie todas las superficies que se tocan frecuentemente, como los **mostradores**, las mesas y las manijas de las puertas. Utilice limpiadores de uso doméstico, ya sea en rociador o toallitas, según las instrucciones de la etiqueta.

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

¿SE SIENTE ENFERMO?

Comprenda los síntomas, el tratamiento y la prevención

Las enfermedades respiratorias pueden tener síntomas similares, lo que puede causar cierta confusión. Use este cuadro como guía para ayudarle a distinguir los síntomas entre alergias estacionales, resfriado, estreptococo, gripe y COVID-19

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS	INICIO DE SÍNTOMAS	TEMPORADA	SÍNTOMAS			TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN
			COMÚN	ALGUNAS VECES	INUSUAL	
Alergias por Temporada	Abrupta	Varía según el alérgeno	<ul style="list-style-type: none"> Estornudo Goteo o congestión nasal Ojos rojos e hinchados Picazón en los ojos, nariz 	<ul style="list-style-type: none"> Respiración entrecortada Dificultad para respirar (más probable para los asmáticos) 	<ul style="list-style-type: none"> Fiebre 	<ul style="list-style-type: none"> Evite los alérgenos (desencadenantes) cuando los recuentos de polen son altos Evitar el humo del cigarrillo
Resfriado	Gradual	Puede ocurrir durante todo el año (principalmente otoño /invierno)	<ul style="list-style-type: none"> Goteo nasal Estornudo Dolor de garganta Dolores Tos 	<ul style="list-style-type: none"> Fatiga 	<ul style="list-style-type: none"> Fiebre Dolor de cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> Lavarse las manos con frecuencia Distanciamiento social Cubra la tos o los estornudos con un pañuelo de papel o estornude en el codo Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca para evitar la propagación de gérmenes SIN antibiótico SIN vacuna
Estreptococo	Dolor de garganta brusco	Puede ocurrir todo el año	<ul style="list-style-type: none"> Dolor de garganta Dolor al pasar comida Fiebre Amígdalas rojas inflamadas Ganglios linfáticos inflamados en la parte delantera del cuello 	<ul style="list-style-type: none"> Manchas blancas o rayas de pus en las amígdalas Dolor de cabeza Erupción en el cuerpo 		<ul style="list-style-type: none"> Lavarse las manos con frecuencia Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca para evitar la propagación de gérmenes Confirmado por la prueba de estreptococos en el consultorio médico Puede requerir antibiótico si la prueba de estreptococos es positiva No vaya al trabajo, la escuela o la guardería hasta que no tenga fiebre y haya tomado antibióticos durante 24 horas SIN vacuna

Referencias:

<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>

<https://www.cdc.gov/groupstrep/diseases-public/strep-throat.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-seasonal-allergies-faqs.html>

<https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/>

<https://www.cdc.gov/flu/>

¡Community First Health Plans está aquí para ayudarle!

Para recibir cuidado de rutina y preventivo, llame a su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) que figura en su tarjeta de identificación de Miembro.

Si no sabe quién es su médico, vaya a su portal seguro para Miembros o llame a Servicios para Miembros al 210-227-2347 o al número gratuito 1-800-434-2347.

Cuando su PCP no esté disponible, comuníquese a la línea de consejos de enfermeras de Community First (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana) al 210-227-2347 o al número gratuito 1-800-434-2347.

Para obtener recursos adicionales, comuníquese con un Educador de Salud al 210-358-6349 o envíe un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS	INICIO DE SÍNTOMAS	TEMPORADA	SÍNTOMAS			TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN
			COMÚN	ALGUNAS VECES	INUSUAL	
Gripe	Abrupta	Principalmente de Octubre a Mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre (algunas veces) • Tos seca • Dolor de cabeza • Fatiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Goteo nasal • Dolor de garganta • Estornudo 	<ul style="list-style-type: none"> • Vómitos y/o diarrea (más común en niños) 	<ul style="list-style-type: none"> • ADMINISTRAR LA VACUNA CONTRA LA GRIPE • Lavarse las manos con frecuencia • Evite el contacto cercano con otras personas que estén enfermas o cuando usted esté enfermo • Cubra la tos o los estornudos con un pañuelo de papel o estornude en el codo • Lavarse las manos con frecuencia • Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca para evitar la propagación de gérmenes • SIN antibiótico
COVID-19	Varía	Desconocido	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre • Tos seca • Dificultad para respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga • Dolores • Dolor de cabeza • Dolor de garganta • Escalofríos 	<ul style="list-style-type: none"> • Náuseas • Vómitos • Diarrea • Pérdida del gusto o el olfato 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos con frecuencia • Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar • Distanciamiento social (6 pies o 2 brazos de largo) • Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando esté cerca de personas que no vivan en su hogar • Mascarilla sobre la nariz y la boca cuando está cerca de otras personas • Cubra la tos o los estornudos con un pañuelo de papel o estornude en el codo • SIN antibiótico • NO hay vacuna actualmente disponible • Si está enfermo con COVID-19, quédese en casa excepto para recibir atención médica • Manténgase en contacto con su PCP/ busque atención médica si tiene problemas para respirar

Marque al 911 si tiene una emergencia médica o siente que su vida está en peligro.

MANEJAR LA DEPRESIÓN DE MANERA SEGURA Y EFICAZ

La depresión es más que sentirse decaído o tener un mal día. Cuando un estado de ánimo triste dura mucho tiempo e interfiere con el funcionamiento diario normal, estos son signos de que puede estar deprimido.

Si padece depresión, es importante recordar que no está solo. La depresión afecta a unos 16 millones de adultos estadounidenses cada año. La depresión mayor puede provocar un deterioro grave en las actividades diarias, como cambios en los patrones de sueño, apetito, concentración, energía, autoestima y puede llevar al suicidio, la décima causa principal de muerte en los Estados Unidos cada año.

El manejo de la medicación se ha asociado con tasas de mejoras significativamente más altas en casos de depresión más graves, crónicos y complejos. Muchas personas con depresión descubren que tomar medicamentos recetados llamados antidepresivos puede ayudarles a mejorar su estado de ánimo y sus habilidades de afrontamiento. Antes de tomar cualquier medicamento, hable con su médico sobre si son adecuados para usted.

Hable con su Proveedor sobre medicamentos:

- > Para evitar interacciones de medicamentos potencialmente peligrosas, informe a su Proveedor de cuidado de salud mental sobre todos los medicamentos que está tomando, incluidos los medicamentos recetados y de venta libre, los suplementos dietéticos o herbales y las vitaminas. Y asegúrese de que su médico de cabecera sepa que está tomando medicamentos para la depresión y/o el trastorno de ansiedad.
- > Aprenda cuándo tomar un nuevo medicamento y cómo, por ejemplo, con el estómago vacío o con alimentos, por la mañana o por la noche, y con qué frecuencia.
- > Averigüe cuánto tiempo tarda el medicamento en comenzar a funcionar y qué debe esperar cuando esto suceda.
- > Pregunte por el número de teléfono fuera del horario laboral del médico prescriptor en caso de que desarrolle efectos secundarios
- > Una buena fuente de información sobre medicamentos y productos de venta libre es su farmacéutico. Él o ella puede brindarle información sobre sus recetas y aconsejarle sobre posibles interacciones de medicamentos, efectos secundarios e instrucciones de uso.

- > Comuníquese con su médico si experimenta efectos secundarios que interfieran con sus actividades diarias o cualquier otro efecto secundario grave. No deje de tomar su antidepresivo sin antes hablar con su médico.

Si su hijo está experimentando depresión y/o tomando antidepresivos y está hospitalizado, los Administradores de Casos STAR de Community First Health Plans y los Coordinadores de Servicios STAR Kids están disponibles para ayudarlo con la cita psiquiátrica ambulatoria de su hijo. Su Administrador de Casos o Coordinador de Servicios se comunicará con usted dentro de las 48 a 72 horas posteriores al haber sido dado de alta su hijo.

Como Miembro de Community First, nuestro personal de salud conductual está disponible para brindarle información y ayudarlo a elegir un consejero profesional o un médico que pueda ayudarlo a controlar y tratar la depresión. Visite <https://www.cfhp.com/knowledge-base/members/disease-management/behavioral-health/> para obtener más información o llámenos al número que corresponda con su plan a continuación:

PROGRAMA	LOCAL	GRATUITO
STAR Kids	(210) 358-6403	1-855-607-7827
STAR Medicaid	(210) 358-6060	1-800-434-2347
CHIP & CHIP Perinatal	(210) 358-6300	1-800-434-2347
Comercial	(210) 358-6070	1-800-434-2347
TTY	(210) 358-6080	1-800-390-1175

Recursos:

<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/depression-anxiety.html>

<https://adaa.org/understanding-anxiety/depression-treatment-management#Questions%20You%20Should%20Ask%20About%20a%20New%20Prescription>

<https://www.ncqa.org/hedis/measures/antidepressant-medication-management/>

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



ADMINISTRACIÓN DE CUIDADO: CÓMO PODEMOS AYUDAR

Vivir con problemas de salud puede ser difícil, ¡pero administrar su atención no tiene por qué serlo! El equipo de Administración de Cuidado de Community First Health Plans puede ayudarle.

Entendemos que cada ser humano es único y, como resultado, cada persona tiene necesidades únicas. Algunas personas pueden experimentar limitaciones mentales y físicas que pueden dificultar el acceso a los servicios médicos necesarios, mientras que otras pueden manejar su cuidado más fácilmente. Nuestros servicios están personalizados para satisfacer las necesidades de nuestros Miembros.

Ejemplos de necesidades especiales con las que podemos ayudar son:

- Un hombre en busca de un profesional para coordinar los múltiples Proveedores de cuidado de su pareja
- Familia que lucha por encontrar servicios para un adolescente con esquizofrenia
- Esposo que busca ayuda para su esposa que tuvo un derrame cerebral reciente

Nuestro equipo de Administración de Cuidado ayuda con gusto a los Miembros con necesidades especiales (y a sus familias) a planificar e implementar formas que permitan el mayor grado de salud, seguridad, independencia y calidad de vida. Trabajamos en estrecha colaboración con el Miembro, su familia, su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) y otros

Proveedores de atención médica para ayudar al Miembro a comprender mejor su condición y cómo cuidarse mejor. Nuestro equipo de Administración de Cuidado está formado por especialistas que también pueden proporcionar al Miembro recursos para ayudarlo a elegir los Proveedores adecuados, en el entorno correcto y en el período de tiempo exacto, asegurando la mejor atención posible.

Community First también ofrece un Programa de Administración de Casos Complejos para Miembros con problemas de salud más graves o crónicos, como cáncer, asma, diabetes y salud mental o abuso de sustancias, que necesitan ayuda adicional con sus necesidades especiales. Una enfermera de Administración de Casos Complejos trabajará con el Miembro para crear un plan de autogestión para ayudar a identificar sus necesidades de atención médica y desarrollar sus objetivos de salud individuales.

El equipo de Administración de Cuidado de Community First está comprometido a trabajar con nuestros Miembros, sus familias, médicos y otros Proveedores de equipo de cuidado médico para mejorar la salud general del Miembro y garantizar que puedan obtener los servicios que necesitan.

Si desea obtener más información sobre los Servicios de Administración de Cuidado, llame a la Administración de Salud de Población de Community First al (210) 358-6050.

SALUD Y BIENESTAR 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 importante que las mujeres también presten atención a su propio bienestar, por lo que es una prioridad mantenerse sanas y fuertes. Es imposible cuidar a los demás si no se cuidan primero ellas mismas.

Community First Health Plans entiende que en el mundo ocupado de hoy puede ser un gran desafío llegar al consultorio médico. Por eso hemos creado programas de salud para brindar educación, pruebas de detección y apoyo a las mujeres que necesitan para mantenerse fuertes durante el embarazo. ¡Demuéstrese a usted misma que valora su salud al darle prioridad!

APOYO DURANTE EL EMBARAZO

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

El Programa de maternidad de Expectativas Saludables de Community First ofrece:

- > Educación sobre trabajo de parto prematuro
- > Orientación personal para controlar mejor una condición
- > Apoyo de enfermera para manejar los riesgos del embarazo

APOYO A LA SALUD MAMARIA

La Sociedad Estadounidense del Cáncer estima que 325,000 mujeres serán diagnosticadas con cáncer de mama en 2020. Más del 75% de estos nuevos diagnósticos serán invasivos. 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%
- > Las mujeres de 45 a 54 años deben hacerse una mamografía todos los años.
- > Mamografías de rutina y chequeos médicos anuales están cubiertos.

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 mejorar 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

- > El consumo excesivo o regular de alcohol aumenta el riesgo de desarrollar cáncer, incluido el cáncer de mama.
- > Limite su consumo de carnes rojas y procesadas. Concéntrese en incorporar plantas (verduras, cereales integrales, nueces, frutas y proteínas) en su dieta.

Community First se compromete a trabajar con nuestros Miembros, sus familias, médicos y otros Proveedores en su equipo de cuidado médico para mejorar la salud en general del Miembro y obtener los servicios que necesitan.

Si desea obtener más información sobre Administración de cuidado, Servicios de Control de Enfermedades o nuestro Programa de maternidad Expectativas Saludables, llame al Departamento de Administración de Salud de la Población al (210) 358-6050.



Referencias:

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

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

PROTECCIÓN DE SU SALUD MENTAL DURANTE LA PANDEMIA



El 2020 ha sido un año difícil. El nuevo coronavirus ha puesto la vida de cabeza, afectándonos a todos de una forma u otra. Millones han perdido sus trabajos y están buscando trabajo. Y muchos de los que tienen la suerte de seguir trabajando ahora trabajan desde casa mientras tratan de mantener a sus familias a salvo.

La pandemia también ha afectado a nuestros niños. Nuestros pequeños están participando en el aprendizaje virtual o volviendo al aprendizaje en persona, adaptándose a un entorno escolar muy diferente. Es comprensible que estén confundidos por todos los cambios y puede ser difícil explicarlo.

En algún momento de este año, todos nos hemos sentido inseguros o asustados, pero es importante recordar que lo superaremos y Community First Health Plans está aquí para ayudarle. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a mantenerse saludable física y mentalmente durante estos tiempos difíciles:

- Coma alimentos saludables y nutritivos
- Encuentre tiempo para hacer ejercicio, incluso si es en su sala o paseando por su vecindario
- Duerma lo suficiente
- Evite el consumo excesivo de alcohol y nunca use drogas.
- Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias y medios que causen miedo o malestar.
- Cuando se sienta abrumado, intente respirar profundamente, estírese y medite
- Encuentre actividades que disfrute y que puedan ayudarlo a relajarse
- Manténgase conectado con familiares y amigos a través de llamadas telefónicas y chats de video
- Comuníquese con su comunidad u organizaciones religiosas para obtener apoyo.

Si primero se cuida a sí mismo, estará en una mejor posición para ayudar a sus hijos al:

- Hablar con ellos sobre COVID-19 de una manera que puedan entender
- Haciéndoles saber que están a salvo
- Limitar la cantidad de noticias y medios que ven y escuchan
- Mantener rutinas regulares, como actividades de aprendizaje y diversión

- Ser un modelo a seguir: comer bien, dormir y hacer ejercicio
- Pasar tiempo juntos jugando juegos de mesa, leyendo o haciendo ejercicio



Si su hijo experimenta ansiedad o depresión que afecta su vida diaria, es posible que presente el siguiente comportamiento:

- Llanto frecuente o mal humor
- Actuar de mal modo o discutir
- No dormir
- Pérdida de apetito
- Querer estar solo o sola
- No completar las tareas escolares
- Quejarse de dolores de cabeza o dolores corporales

Community First tiene una red de Proveedores de salud conductual a su disposición a través de telesalud para asesoría individual y familiar. 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), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Estamos aquí para ayudarle a usted y a sus hijos.

Referencias:

<https://www.healthychildren.org>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>



Gratis 1-800-434-2347 | www.cfhp.com

Los Miembros de Community First Health Plans tienen acceso a los siguientes programas de educación sobre salud y apoyo en vivo de nuestro personal:

Expectativas saludables

Community First proporciona recursos educativos y apoyo para futuras mamás. Este programa incluye acceso a nuestros Baby Showers Mommy and Me, una reunión mensual donde las futuras mamás aprenden sobre el cuidado prenatal y postnatal. Además, las futuras mamás pueden recibir tarjetas de regalo por asistir a las reuniones durante su embarazo.

Diabetes en control

Los Miembros reciben recursos sobre educación de salud adecuada que puede prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes. Community First también ayuda a los Miembros a comprender la importancia de controlar su nivel de azúcar en la sangre y los exámenes de salud, como análisis de sangre de rutina, exámenes de los pies, de la vista, y más.

El asma importa

Community First ofrece un programa educativo para proporcionar a los Miembros las herramientas necesarias para prevenir los síntomas del asma crónico y mejorar su bienestar. Este programa incluye un medidor de flujo máximo y un espaciador, fundas de almohada para personas alérgicas, clases comunitarias informativas y mucho más.

Salud del comportamiento

El personal de salud del comportamiento de Community First brinda asistencia a los Miembros que necesitan asesoramiento. Los consejeros profesionales están listos para ayudar en áreas como comportamiento agresivo, ansiedad, duelo, depresión, estrés, trastornos de alimentación, abuso físico y emocional, y mucho más.

Para obtener más información sobre los programas de educación para la salud que ofrece Community First, llame al

(210) 227-2347 o 1-800-434-2347.

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 (TTY: 1-800-390-1175).

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).

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.

USTED PUEDE CONTROLAR SU ASMA, ASTHMAMATTERS PUEDE AYUDARLE

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones y causa episodios repetidos de sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos durante la noche o temprano en la mañana. El asma se puede controlar tomando medicamentos, evitando accionar lo que puede causar un ataque y eliminando esos activadores de su entorno.

No sabemos todas las cosas que pueden causar asma, pero sabemos que los factores genéticos y ocupacionales se han relacionado con el desarrollo de la enfermedad. La exposición a factores ambientales, como el moho o la humedad, algunos alérgenos como los ácaros del polvo y el humo del tabaco de segunda mano también se han relacionado con el desarrollo de asma. Además, la contaminación del aire y la infección pulmonar viral pueden provocar asma.

Tratando su asma:

- Tome su medicamento exactamente como se lo recetaron y manténgase alejado de cosas que puedan causar un ataque.
- No todas las personas con asma toman el mismo medicamento. Su Proveedor puede recetarle un inhalador o una pastilla.
- Los medicamentos para el asma vienen en dos tipos: de alivio rápido y de control a largo plazo. Los medicamentos de alivio rápido controlan los síntomas de un ataque de asma. Si descubre que necesita usar su medicamento de alivio rápido cada vez con más frecuencia, visite a su médico para ver si necesita un medicamento diferente. Los medicamentos de control a largo plazo pueden ayudarle a tener menos ataques y más leves, pero no le ayudarán mientras tenga un ataque de asma.
- Los medicamentos para el asma pueden tener efectos secundarios, pero la mayoría de los efectos secundarios son leves y desaparecen pronto. Pregúntele a su médico sobre los efectos secundarios de sus medicamentos.

Haga un plan de acción para el asma:

- Con la ayuda de su médico, elabore su propio plan de acción contra el asma. Decida quién debe tener una copia de su plan y dónde debe guardarla.
- Tome su medicamento de control a largo plazo incluso cuando no tenga síntomas.



¡USTED PUEDE CONTROLAR SU ASMA!

AsthmaMatters, el Programa de Control de Enfermedades de Community First Health Plans, puede ayudarle. AsthmaMatters es un servicio de valor agregado que se brinda a los Miembros sin costo y trabaja con su familia para:

- Compartir información sobre las causas, los activadores y el control del asma
 - Proporcionar herramientas de toma de decisiones para usar en su hogar o hablar con su Proveedor
 - Brindar asistencia de Administración de Cuidados RN para Miembros con asma severo
 - Reducir la hospitalización por asma o las visitas a la sala de emergencias
 - Al inscribirse, proporcionar un medidor de flujo máximo, un contenedor para sus medicamentos y una máscara y una funda de almohada para el asma
 - Proporcionar educación cada tres meses sobre la salud del asma
 - Proporcionar cada mes educación general de salud
- Community First se dedica a brindar servicios de la mejor calidad a nuestros Miembros. Comuníquese con el Departamento de Promoción de Salud y Bienestar al (210) 358-6055 para saber cómo usted y su familia pueden inscribirse en AsthmaMatters o en cualquiera de nuestros Programas de Administración de Salud de la Población.

Referencias:

<https://www.cdc.gov/asthma/default.htm>

<https://www.cdc.gov/asthma/faqs.htm>



CÓMO VIVIR CON DIABETES

La diabetes es una enfermedad compleja. Entre elegir alimentos saludables, mantenerse físicamente activo, controlar su nivel de azúcar en la sangre y tomar los medicamentos según lo recetado, puede ser difícil de manejar. Si tiene diabetes, también es importante que hable con regularidad con su Proveedor de cuidado de la diabetes para resolver problemas, reducir los riesgos de complicaciones y hacer frente a los cambios en el estilo de vida.

La diabetes es una enfermedad muy personal. Al ser diagnosticada, no es raro sentir cierto miedo. El miedo a lo desconocido. Miedo por cómo puede cambiar su estilo de vida. Miedo a experimentar complicaciones potencialmente mortales. El autocontrol exitoso lo ayudará a sentirse mejor y puede reducir la posibilidad de desarrollar complicaciones, como enfermedades

cardíacas, enfermedades dentales, trastornos oculares, enfermedades renales, daño a los nervios y amputación de la parte inferior de la pierna.

Si le han diagnosticado diabetes, siga estos pasos para reducir el riesgo de complicaciones y continúe en su camino hacia una mejor salud:

1. Visite a su médico.

- Programe chequeos regulares para asegurarse de que se mantiene saludable.
- Programe un examen de la vista anual. Los diabéticos necesitan un examen ocular completo anual, además de un examen ocular dilatado, realizado por un oftalmólogo u optometrista que tenga experiencia trabajando con pacientes con diabetes.

SEGUNDA OPINIÓN

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



2. Elija opciones de comida saludable.

- ¡Coma Sano! Tener diabetes no significa que deba renunciar a sus alimentos favoritos, pero debe saber cómo los alimentos que ingiere afectarán su nivel de azúcar en la sangre.
- Manténgase alejado de las drogas, el alcohol y los cigarrillos.

3. Manténgase activo.

- La actividad física puede ayudar a mantener sus niveles de azúcar en la sangre normales y su diabetes bajo control.

4. Controle su azúcar en la sangre.

- Controlar su nivel de azúcar en la sangre le ayuda a saber cuándo sus niveles están bajo control y cuándo hacer ajustes en los alimentos y la actividad para que su cuerpo pueda rendir al máximo.

5. Tome sus medicamentos como le fueron indicados.

- Hay varios medicamentos que a menudo se recomiendan para personas con diabetes. La insulina, los medicamentos que reducen el nivel de azúcar en la sangre, la aspirina, los medicamentos para la presión arterial, los medicamentos para reducir el colesterol y varios otros pueden trabajar juntos para ayudar a reducir sus niveles de azúcar en la sangre, reducir el riesgo de complicaciones y ayudarle a sentirse mejor.

Si no le han diagnosticado diabetes, pero le preocupa su salud o la de un ser querido, programe una cita con su Proveedor de Cuidado Primario. Puede estar en riesgo de desarrollar diabetes si:

- Tiene prediabetes
- Tiene sobrepeso
- Tiene 45 años o más
- Tiene un padre, hermano o hermana con diabetes tipo 2
- Realiza actividad física menos de 3 veces por semana
- Alguna vez ha tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o ha dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras

- Es afroamericano, hispano/latinoamericano, indio americano o nativo de Alaska (algunos isleños del pacífico y asiáticoamericanos también tienen un mayor riesgo)

Si es un adulto mayor de 45 años, o si tiene menos de 45, sobrepeso y tiene uno o más factores de riesgo enumerados anteriormente, puede solicitar a su Proveedor de Cuidado Primario una prueba de A1C, un análisis de sangre común que se utiliza para diagnosticar la diabetes. Además, si le han diagnosticado esquizofrenia y le han recetado medicamentos antipsicóticos, tenga en cuenta que tiene un alto riesgo de desarrollar diabetes. Su médico realizará exámenes periódicos de diabetes y le controlará de cerca, asegurándose de que le receten los medicamentos que necesita. No deje de tomar su(s) medicamento(s) hasta que lo hable con su médico.

CÓMO PODEMOS AYUDARLE

El Programa de Control de Cuidado de Community First, es un programa gratuito dedicado a trabajar con usted, su familia y otros Proveedores de cuidado médico, puede ayudarle a administrar el cuidado de su diabetes determinando sus necesidades de salud y ayudándole a alcanzar sus objetivos. Una enfermera registrada, Miembro clave del equipo de Administración de Cuidado de Community First, trabajará con usted por teléfono para ayudarle a controlar su diabetes, guiarle a través del tratamiento y resolver cualquier temor y problema que pueda encontrar en el camino.

Si desea obtener más información sobre nuestro Programa de Administración de Cuidado o necesita atención o apoyo adicional para controlar su diabetes, llame al Departamento de Administración de Cuidado al (210) 358-6050 para hablar con una enfermera titulada hoy mismo. También puede obtener más información visitando <https://www.cfhp.com/knowledge-base/members/disease-management/case-management/>.

¡En Community First, somos su compañero en cada paso de su camino hacia la salud!

Referencias:

<https://www.medsafe.govt.nz/profs/puarticles/antipsychdiabetes.htm>

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html>



¡NO OLVIDE SU CHEQUEO DE SALUD CADA AÑO!

Una excelente manera de mantener a su familia saludable es estar al día con los chequeos de salud. Estos chequeos, también llamados exámenes físicos o visitas de bienestar, consisten en un examen de pies a cabeza, pruebas de laboratorio, exámenes auditivos y de la vista, pruebas de desarrollo y, si es necesario, vacunas para prevenir enfermedades como el sarampión, la tos ferina, y otras enfermedades graves.

Los chequeos de salud comienzan al nacer y están establecidos y específicamente programados hasta los 3 años de edad. Es importante no perderse un chequeo de salud y ver a su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) una vez al año o cerca de su cumpleaños.

Como Miembro valioso de Community First Health Plans, su chequeo de salud anual está 100% cubierto por su plan. Estas visitas son una gran oportunidad para hacer preguntas sobre usted o la salud 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!

Estas son razones adicionales por las que debe programar un chequeo de salud cada año:

- Revisar los cambios que se han producido en su salud e identifique los factores de riesgo

- Comprobar los signos vitales, como la presión arterial y la frecuencia cardíaca
- Comprobar su colesterol y/o azúcar en la sangre
- Revisar y renovar recetas
- Detección de cáncer, diabetes, o tiroides

Para obtener más información sobre la atención preventiva pediátrica y para adultos, visite www.cfhp.com/members y haga clic en Recursos de Servicios de Salud. Aquí encontrará:

- Un calendario de visitas pediátricas preventivas por edad (Recomendadas por AAP para la Atención Médica Pediátrica Preventiva)
- Una lista de vacunas recomendadas por edad (Vacunas recomendadas 2020 para niños)
- Una lista de vacunas recomendadas para adultos (vacunas recomendadas 2020 para adultos de 19 años o mayores)

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

PROGRAMA STAR KIDS

¿POR QUÉ DEBERÍA PARTICIPAR MI HIJO EN EL SAI?

En Community First Health Plans, siempre queremos asegurarnos de que su hijo reciba los servicios que necesita para vivir una vida plena, feliz y saludable. Para ayudar a identificar todas las necesidades actuales de su hijo, los Coordinadores de Servicios de Community First utilizan el Instrumento de Evaluación y Detección de STAR Kids (SAI, por sus siglas en inglés) para atender el cuidado faltante y poner en marcha los servicios necesarios.

Una gran ventaja de participar en el SAI es que hace que su hijo sea elegible para recibir servicios y apoyo a largo plazo (LTSS, por sus siglas en inglés). LTSS está diseñado para proporcionar cuidado y apoyo a largo plazo para evitar que su hijo tenga visitas innecesarias al hospital.

Como ejemplos de dichos servicios incluyen:

- > Servicio de personal
- > Servicio de enfermería privada
- > Actividades diarias y servicios de salud
- > Cuidados pediátricos prolongados recetados
- > Apoyo familiar flexible y de relevo (si está inscrito en el programa de niños dependientes de medicamentos).



¿Cómo puedo obtener más información sobre el SAI?

Comuníquese con su Coordinador de Servicios personal de Community First al número que proporcionó durante visitas anteriores o llame al 1-855-607-7827. Si no tiene un Coordinador de Servicios asignado, llame al número anterior y lo ayudaremos de inmediato. Nuestros Coordinadores de Servicios revisarán las necesidades específicas de cada Miembro y ayudarán a crear un plan de servicio individual único.

¿Cómo puedo obtener una copia de mi SAI?

Una copia de su SAI estará disponible en su Portal para Miembros dentro de los 7 días posteriores a su finalización. Para acceder al Portal para Miembros, visite www.cfhp.com. Además, podemos proporcionarle una copia impresa o electrónica dentro de los 7 días de haber realizado la solicitud.

¿Qué más puedo hacer para asegurarme de que mi hijo se mantenga sano?

Además de completar el SAI, hay otras formas en las que puede ayudar a garantizar que su hijo permanezca en el camino hacia una salud y un bienestar óptimos. Una de las cosas más importantes que puede hacer es asegurarse de que su hijo continúe recibiendo las vacunas apropiadas para su edad durante la pandemia de COVID-19.

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) alientan a todas las personas a que continúen recibiendo sus vacunas para proteger a las personas y a la comunidad de enfermedades y brotes que se pueden prevenir con vacunas. De hecho, las reglas de vacunación escolar todavía están vigentes para el año escolar 2020-2021. Se requieren vacunas ya sea que la educación se imparta en persona o mediante el aprendizaje virtual.

Los Proveedores del área están siguiendo las reglas recomendadas por los CDC para ayudar a reducir la propagación de COVID-19 mientras los pacientes se encuentran en el entorno de cuidado médico. Llame al médico de su hijo para programar la visita de Pasos Sanos de Texas junto con todas las vacunas requeridas, sin costo para usted.

SIEMPRE APRENDIENDO, CRECIENDO Y MEJORANDO PARA NUESTROS MIEMBROS

Cada año, Community First Health Plans desarrolla un Plan de Mejoras de Calidad (QIP, por sus siglas en inglés) para mejorar y brindar un mejor servicio a nuestros Miembros. Luego, al final de cada año, Community First evalúa los resultados. Esto nos ayuda a identificar nuestros éxitos y buscar oportunidades de mejoras. También nos ayuda a desarrollar actividades de calidad para el año siguiente. En Community First, estamos dedicados a la mejora continua, la resolución de problemas y la entrega segura de servicios y atención médica de la más alta calidad.

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

- Cambio exitoso al nuevo sistema central y al nuevo módulo de Servicios y Apoyo a Largo Plazo (LTSS, por sus siglas in Inglés) en el sistema de administración médica
- 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
- Capacidades de búsqueda y navegación de sitios web mejoradas
- Se agregaron horas de trabajo no tradicionales durante la semana y los fines de semana
- La encuesta anual de satisfacción reveló que los Miembros calificaron a Community First en el 75 % más alto a nivel nacional para niños y adultos de Medicaid comercial, y en el 90% para adultos de Medicaid
- El 90.1% de los médicos y otros proveedores encuestados indicaron que estaban satisfechos con Community First (frente al 89.2% en 2019), y el 92.2% considera que la relación es a largo plazo

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

- Explorar oportunidades para expandir la red de Proveedores
- Continuar mejorando el sitio web de Community First y ampliar la información disponible a través del portal seguro para Miembros

Puede obtener más detalles sobre el desempeño de Community First en las medidas de atención clínica y satisfacción de los Miembros al ver el resumen de HEDIS® y CAHPS 2020 en este boletín y los hallazgos más detallados en nuestro portal seguro en: [secure web portal](#).

**GROWTH
EFFICIENCY
IMPROVEMENT
PERFORMANCE**



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 de los Miembros con su atención a través de una calificación de cuatro categorías principales:

1. Salud en general
2. Atención médica general proporcionada
3. Satisfacción con el médico personal del Miembro
4. Satisfacción con la atención especializada 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 Health Plans para la encuesta CAHPS 2020 era cumplir o superar el estándar del conjunto de datos e información de efectividad de la atención médica (HEDIS®): 50% en comparación con otros planes de salud en todo el país. HEDIS® es una de las herramientas de mejoras de 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 Niño	Medicaid Adulto	Adulto Comercial
Calificación del plan de salud	75th percentil	90th percentil	75th percentil
Calificación de la atención médica	66th percentil	75th percentil	75th percentil

Las áreas de oportunidad de mejoras incluyen: Obtener la atención necesaria

Al comenzar un nuevo año, Community First se complace en continuar mejorando nuestra prestación de cuidado y servicio de calidad, de manera segura. Siempre agradecemos las aportaciones y recomendaciones de nuestros Miembros, Proveedores y otros médicos. Comuníquese con preguntas e inquietudes en: <https://www.cfhp.com/contact-us/> o llame a nuestra línea directa de Servicios para Miembros al (210) 227-2347 o al 1-800-434-2347.



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.

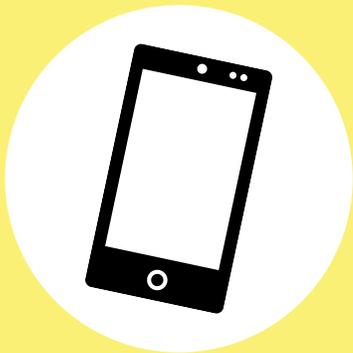


DOCTOR DE FAMILIA

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:



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.

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
وغ 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 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 ه ي ه
1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175) رب

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 सेवाएं 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 مهارف

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 सेवाएं 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 ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອຊາວ ພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມ ໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-434-2347 (TTY: 1-800-390-1175).



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