

THE SUN

BOLETÍN PARA MIEMBROS



Teresa
Community Member

mm_mnl_0321



TEXAS STAR
Your Health Plan * Your Choice



TEXAS
Health and Human
Services

CommunityHealthChoice.org

713.295.2294 | 1.888.760.2600

COMMUNITY
HEALTH CHOICE



COMMUNITY

Community Now!

Nos hace falta conectarnos con usted, ¡así que estamos haciendo algo al respecto!

Le presentamos a **Community Now**, nuestra colección de videos y eventos en vivo interesantes, útiles y divertidos.

UP FIRST ES UN EPISODIO DE NUESTRA SERIE DEL CLUB DE LECTURA (BOOK CLUB)

Acompañe a sus hijos y escuche a Lisa Wright, nuestra presidenta y directora ejecutiva, leer *The Joy in You* de Cat Deeley. ¡David, de *Kids 'Club Kids*, estará allí con ustedes! <https://youtu.be/QNwbRCAYCVg>

Esperamos que lo disfrute. Háganos saber lo que piensa y sugiera más libros en los comentarios. Si elegimos su libro, ¡lo mencionaremos en nuestro próximo video del Club de Lectura!

¡Siga a Community Health Choice en todas nuestras redes sociales para mantenerse al día con *Community Now* y todo lo que sucede en Community Health Choice!

MY COMMUNITY HEALTH CHOICE: UNA PÁGINA DE FACEBOOK SOLO PARA USTED

¡Nos complace anunciar que Community Health Choice ahora tiene una página de Facebook solo para nuestros Miembros de Medicaid y CHIP! *My Community Health Choice* publicará sobre:

- Eventos para Miembros
- Cómo utilizar sus beneficios
- Educación para la salud
- Actividades divertidas
- Servicios sociales en sus vecindarios
- Vídeos informativos y divertidos de *Community Now*
- Y ¡Mucho más!

Síguenos hoy My Community Health Choice.

<https://www.facebook.com/MyCommunityHealthChoice>



My Community Health Choice | x +

facebook.com/MyCo...

OUR MOTIVATION IS YOU

TEXAS Health and Human Services TEXAS STAR Your Health Plan. Your Choice. CHIP We've got your back covered. UPMC

My Community Health Choice
@MyCommunityHealthChoice · Insurance Company

Home Reviews Photos Videos More ▾ Like Message

About See All

Community Health Choice is a local, non-profit health plan that offers affordable coverage to Southeast Texans. Our health plans, including STAR, CHIP, Health Insurance Marketplace, and HMO D-SNP.

294 people like this
311 people follow this
<http://www.CommunityHealthChoice.org/>
Send Message
Insurance Company · Medical Center · Medical Service
Privacy Policy
www.communityhealthchoice.org

My Community Health Choice
Yesterday at 9:00 AM

This week is National Sleep Awareness Week, which celebrates sleep health and encourages the public to prioritize sleep to improve their overall health and well-being. Read more at <https://www.sleepfoundation.org/.../sleep-awareness-week...>

National Sleep Awareness Week

1 Like Comment Share

Write a comment...

My Community Health Choice
March 8 at 5:29 PM

International Women's Day is a global day celebrating the

Suggest Edits
Is this the right phone number for this page?
+1 713-295-2294

SERVICIOS PARA MIEMBROS

Crear un miembro cuenta para una mayor experiencia

Si es miembro o tutor, aquí hay algunos de las cosas que puedes hacer cuando creas a Mi Cuenta de Miembro.

- Vea la información completa y próxima de Texas Health Steps Checkups
- Cambiar de proveedor de atención primaria
- Imprima su tarjeta de identificación de miembro o solicite uno nuevo
- Ver su estado de elegibilidad y otros beneficios

Vaya a CommunityHealthChoice.org > Mi cuenta.

Si necesita ayuda, llame sin cargo a Servicios para Miembros en 1.888.760.2600.

¿Necesitas un extractor de leche?

Una vez que nazca su bebé, pregunte a su Proveedor de cuidado primario para ordenar o darle una receta. Ambos Los extractores de leche manuales y eléctricos están cubiertos. También pueden estar disponibles extractores de leche de grado hospitalario con aprobación previa.

Pregúntele a su proveedor de cuidado primario u obstetra / ginecólogo en su próxima cita.

Recompensas para mamá y bebé para miembros STAR

Mantenga actualizados los chequeos para usted y su bebé, y gana recompensas!

- 1 Cree una cuenta de Mi miembro.
- 2 Vaya a "Recompensas de la comunidad".
- 3 Informe las fechas de sus visitas.

Informe una visita prenatal y una posparto para usted mismo por \$25 dolares cada uno. Eso es \$50 dolares en total.



Informe hasta seis visitas para su recién nacido por \$10 dolares cada una y \$25 dolares por completar las seis visitas. Eso es \$85 dolares en total.

Llame a NOVU al 1.888.315.0918 si no puede ver o informe sus visitas en "Community Rewards".

Cuidar de su Salud dental

Las visitas regulares al dentista son importantes tanto para su dentista y salud en general. Comuníquese con su plan dental para ayudar:

- Busque o cambie un dentista.
- Explique sus beneficios.

CHIP

- DentaQuest: 1.800.516.0165
- MCNA Dental: 1.800.494.6262
- United Healthcare Dental Plan: 1.800.822.5353

STAR

Miembros menores de 21 años

- DentaQuest: 1.800.516.0165
- MCNA Dental: 1.800.494.6262
- United Healthcare Dental Plan: 1.800.822.5353

Servicios dentales de valor agregado para miembros de 21 años mayores de edad

- FCL Dental: 1.866.844.4251

mm_mnl_1220

ADMINISTRACIÓN DE CUIDADOS

Lo que debe saber sobre la vacuna contra el VPH

- VPH significa virus del papiloma humano. Este virus dañino puede causar muchos tipos de cáncer.
- El VPH afecta la cabeza y el cuello, las amígdalas y la lengua, así como el pene, el ano, el cuello uterino, la vulva y la vagina.

La vacuna contra el VPH es segura para su hijo y eficaz para prevenir el VPH.

Cada año **35,000** hombres y mujeres en los EE. UU. son diagnosticados con cáncer causado por el VPH

8,000 personas mueren cada año a causa de estos cánceres

Todos los niños entre los 15 a 25 años deben recibir la vacuna contra el VPH. La edad en que reciben la vacuna determinará cuántas dosis necesitará.

 **A TIEMPO:**
11 a 12 años

 **TARDE:**
15 a 26 años



ADMINISTRACIÓN DE CUIDADOS

Preguntas comunes

1 ¿La vacuna es segura?

¡Sí! La vacuna contra el VPH se ha supervisado de cerca y se ha administrado a 400 millones de personas en todo el mundo sin efectos secundarios.

2 ¿La vacuna es eficaz?

¡Sí! Se ha demostrado que la vacuna contra el VPH previene el cáncer relacionado con el VPH y las verrugas genitales causadas por el VPH.

3 ¿La vacuna es necesaria?

¡Sí! El VPH puede provocar una variedad de cánceres y la vacuna es la mejor manera de prevenirlos. Esta vacuna ayuda a prevenir el cáncer.

4 ¿La vacuna causa infertilidad?

No, la vacuna contra el VPH no causa infertilidad y es segura para su hijo.

5 ¿Cuándo debe vacunarse mi hijo?

Su hijo debe vacunarse antes de que cumpla los 13 años para tener más posibilidades de que la vacuna funcione. Sin embargo, los niños de 11 a 26 años aún pueden recibir la vacuna.

6 ¿Cuántas dosis de la vacuna se necesitan?

Se requieren dos dosis con una distancia de 6-12 meses de antes de los 15 años y después de los 15 años son tres dosis a los 0 meses, 1-2 meses y 6 meses.

7 ¿Qué tipos de cánceres son causados por el VPH?

El VPH puede causar cánceres de vagina, cuello uterino, ano, pene y garganta. ¡La vacuna puede prevenir este tipo de cánceres!

8 ¿Necesita mi hijo la vacuna, incluso si no tienen una vida sexual activa?

Sí, la vacuna es necesaria independientemente de la actividad sexual.

9 ¿La vacuna es para niños y para niñas?

¡Sí! La vacuna contra el VPH previene los cánceres que se presentan tanto en niños como en las niñas.

10 ¿Recibir la vacuna hará que mi hijo piense que está bien tener relaciones sexuales?

No, los estudios muestran que recibir la vacuna contra el VPH no aumenta la probabilidad de que los niños se involucren en actividades sexuales.



SALUD CONDUCTUAL

Presentamos nuestro equipo de administración de casos de salud conductual

Nuestro equipo de Administración de la atención de la salud conductual atiende a Miembros con problemas complejos de salud mental o uso de sustancias y necesidades médicas comórbidas. Nuestros servicios están disponibles para usted, sin cargo si es Miembro de Community. No necesita una remisión para los servicios.

Nuestros administradores licenciados son profesionales solidarios y están aquí para ofrecer apoyo en cada etapa de su recuperación:

- Lo conectamos con agencias en la comunidad circundante que brindan servicios de apoyo más allá de la atención de salud conductual, como servicios públicos y asistencia para el alquiler.
- Lo ayudaremos a identificar las barreras para la atención y a desarrollar un plan de atención mediante la creación de metas e intervenciones.
- Programaremos citas con el médico y transporte si es necesario.
- Si llega a pensar en hacerse daño a sí mismo o a otros le ofrecemos asistencia urgente gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Community Health Choice: 1.844.297.4450
lunes a viernes 8 a. m. to 5 p. m.

Línea de ayuda las 24 horas: 1.877.343.3108.
Oprima el 1 para la línea de crisis de salud conductual.

Para obtener más recursos, incluyendo información sobre porque es importante hacer un seguimiento después de la dada de alta, visite CommunityHealthChoice.org> Recursos para Miembros> Enlaces de salud.



BEHAVIOR HEALTH

Cómo manejar el estrés

La pandemia del COVID-19 ha tenido un efecto importante en nuestras vidas. Muchos de nosotros enfrentamos desafíos que pueden ser estresantes, abrumadores y causar emociones fuertes tanto en adultos como en los niños.

Las acciones de salud pública, como el distanciamiento social, son necesarias para reducir la propagación del COVID-19, pero pueden hacernos sentir aislados y solos y pueden aumentar el estrés y la ansiedad. Aprender a lidiar con el estrés de una manera saludable hará que usted, sus seres queridos y quienes lo rodean se vuelvan más resistentes.

Causas del estrés

- Siente miedo, ira, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración.
- Cambios de apetito, energía, deseos e intereses.
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
- Dificultad para dormir o pesadillas.
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas de estómago y erupciones cutáneas.
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- Empeoramiento de las condiciones de salud mental.
- Consume más tabaco, alcohol y otras sustancias.

Es natural sentir estrés, ansiedad, dolor y preocupación durante la pandemia de COVID-19.

Maneras saludables de lidiar con el estrés

Tómese descansos para ver, leer o escuchar noticias, incluyendo en las redes sociales. Es bueno estar informado, pero escuchar sobre la pandemia constantemente puede ser perturbador. Considere limitar las noticias a solo un par de veces al día y desconectarse del teléfono, la televisión y las pantallas de la computadora por un tiempo.

Cuide su cuerpo.

- Respire profundamente, estírese o medite.
- Trate de comer comidas saludables y balanceadas.
- Haga ejercicio regularmente.
- Duerma lo suficiente.
- Evite el consumo excesivo de alcohol, tabaco y sustancias.
- Continúe con las medidas preventivas de rutina (como vacunas, exámenes de detección de cáncer, etc.) según lo recomiende su proveedor de atención médica.
- En cuanto esté disponible la vacuna, vacúnese contra el COVID-19

Tómese un tiempo para relajarse.

Intente realizar otras actividades que disfruta.

Conectar con otras personas.

Hable con personas de su confianza sobre sus preocupaciones y cómo se siente.

ADMINISTRACIÓN DE CUIDADOS

Vapear

El vapeo alcanzó el estado de epidemia entre los adolescentes en el 2018, solo una década después de que los dispositivos llegaran al mercado.

Algunos adolescentes desarrollaron una enfermedad pulmonar grave después de haber vapeado por un tiempo breve, mientras que otros sufrieron quemaduras, convulsiones y adicción a la nicotina. Más de 2,700 adolescentes han sido hospitalizados con daño pulmonar. A pesar de los peligros, el vapeo sigue ganando popularidad. ¡Se estima que 5.700 jóvenes comienzan a vapear todos los días!

Algunas de las razones por las que los adolescentes vapean es porque creen que es más seguro que fumar cigarrillos. Otras razones son:

- Vapear parece estar de moda.
- Tienen amigos o familiares que vapean.
- Les gusta la variedad de sabores.
- Los dispositivos de vapeo son pequeños y se ocultan fácilmente.

Millones de adolescentes vapean, pero las investigaciones muestran que la mayoría no sabe que vapear los expone a sustancias químicas adictivas y peligrosas. Cuanto más sepa sobre el vapeo, podrá ayudar mejor a los adolescentes a evitar peligros.

En Texas, una persona debe tener al menos 21 años para comprar o poseer legalmente productos de tabaco, incluyendo cigarrillos electrónicos o dispositivos de vapeo.

El Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas recomienda que los jóvenes, adultos menores, mujeres embarazadas y todos los que no consumen tabaco eviten el uso de cigarrillos electrónicos debido al posible aumento del riesgo de infección viral y otras enfermedades.

Lea más sobre los riesgos para la salud del vapeo en <https://www.dshs.texas.gov/tobacco/vaping/Health-Issues--What-s-the-Harm/>.



SERVICIOS DE VIDA

Programa de empleo CareerReady de Community

Community está liderando el camino con un programa de trabajo y educación llamado **CareerReady**.

CareerReady conecta a los estudiantes del último año de la preparatoria y a las mujeres embarazadas que son Miembros de Medicaid con los recursos que necesitan para seguir una educación que les permitirá ser contratados para un trabajo que ofrezca un salario digno.

A través de la beca, Community cubrirá la matrícula y los suministros para una certificación laboral en Houston Community College o San Jacinto College. Los estudiantes que cumplan con los requisitos de elegibilidad para el programa **CareerReady Scholars** serán emparejados con un **Life Coach** que ayudará al estudiante a completar su programa de certificación y alcanzar sus metas profesionales. El proceso de solicitud

está abierto todo el año tanto para estudiantes de último año de secundaria como para mujeres embarazadas.

Community empezará a reclutar activamente para la cohorte del 2021 a partir del 19 de marzo hasta el 30 de abril. Las mujeres que dieron a luz en el 2020 y que van a dar a luz en el 2021 son elegibles para solicitar el programa **CareerReady Scholars**. Esté atenta a las postales que se enviarán por correo el 19 de marzo del 2021. Siga a Community en las redes sociales para estar al día sobre el programa **CareerReady Scholars**.

Para obtener más información sobre el programa **CareerReady** para **estudiantes del último** año de preparatoria, visite <https://www.communityhealthchoice.org/life-services/careerready-scholarship-for-high-school-seniors/> o llamada 281.384.0551

Para obtener más información sobre el programa **CareerReady** para **mujeres embarazadas**, visite <https://www.communityhealthchoice.org/life-services/careerready-scholarship-for-pregnant-women/> o llamada 713.295.2437

Correo electrónico: LifeServices@CommunityHealthChoice.org

¡Felicidades, a los becarios de Careerready!

¡Han completado programas de certificación laboral en Houston Community College!

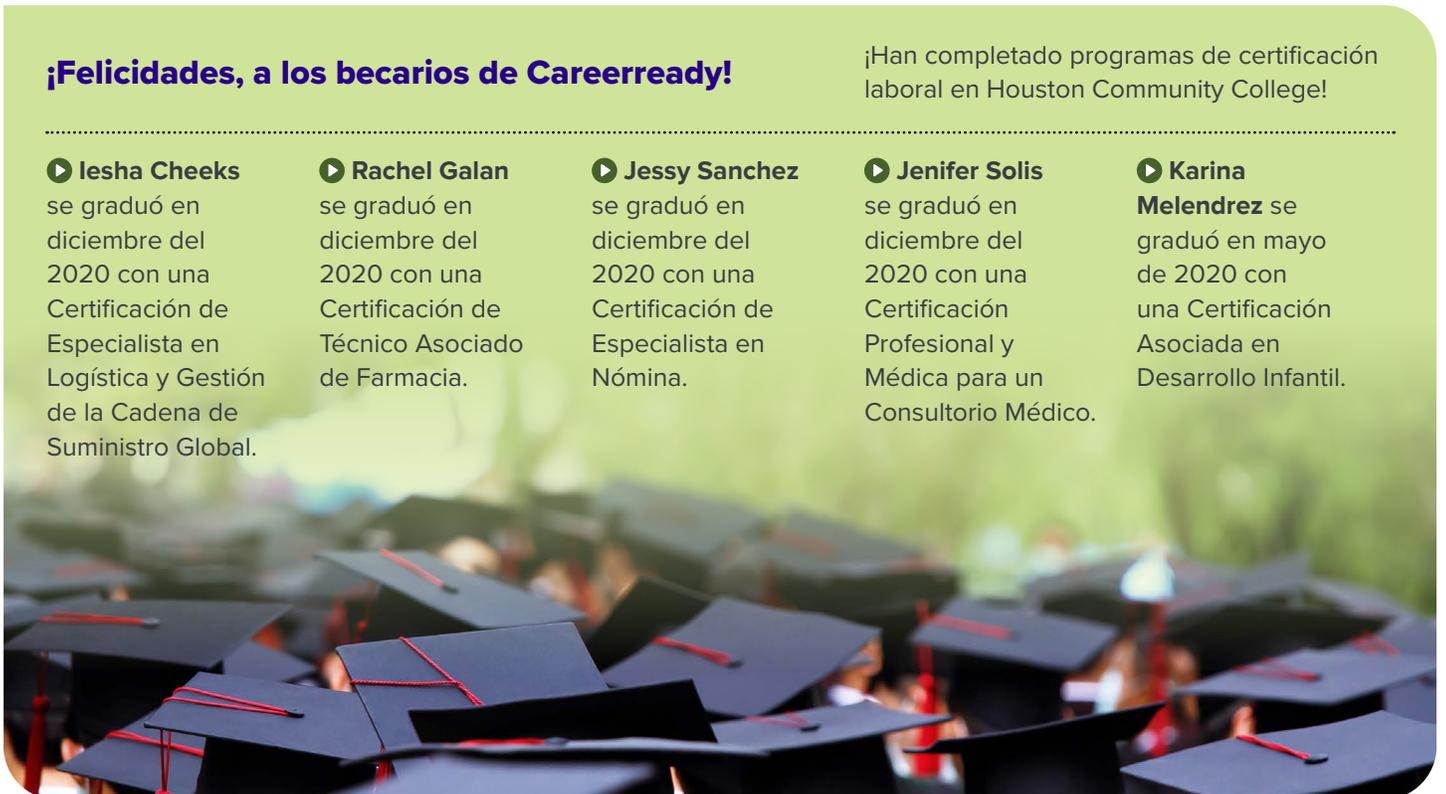
► **Ilesha Cheeks**
se graduó en diciembre del 2020 con una Certificación de Especialista en Logística y Gestión de la Cadena de Suministro Global.

► **Rachel Galan**
se graduó en diciembre del 2020 con una Certificación de Técnico Asociado de Farmacia.

► **Jessy Sanchez**
se graduó en diciembre del 2020 con una Certificación de Especialista en Nómina.

► **Jenifer Solis**
se graduó en diciembre del 2020 con una Certificación Profesional y Médica para un Consultorio Médico.

► **Karina Melendrez**
se graduó en mayo de 2020 con una Certificación Asociada en Desarrollo Infantil.



COMMUNITY

¿Estás listo para comenzar tu carrera?

¡Community Health Choice se está asociando con WorkTexas en Gallery Furniture!



Aprende una habilidad. ¡Gradúate en los próximos 6 meses!

- Técnico automotriz
- Asociado en desarrollo infantil
- Eléctrico
- Horticultura (cultivo y gestión de jardines)
- Carpintería / Construcción
- Soldadura

Después de la formación, los estudiantes tendrán la oportunidad de entrevistarse con empleadores potenciales.

Esta oportunidad de Community Health Choice es gratuita para...

- Miembros de Community
- Familia de los Miembros de Community que también tienen Medicaid o CHIP

EL ESPACIO ES LIMITADO.

REGÍSTRATE ¡HOY!

Admisión prioritaria para Miembros de Community y familiares.

EN PERSONA EN:

Gallery Furniture North Freeway,
6006 North Fwy., Houston, TX 77076
Lunes a Viernes: 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

EN LÍNEA EN:

<https://worktxads.force.com/portal/s/>



RINCÓN DE BIENESTAR

Vida saludable en el año nuevo

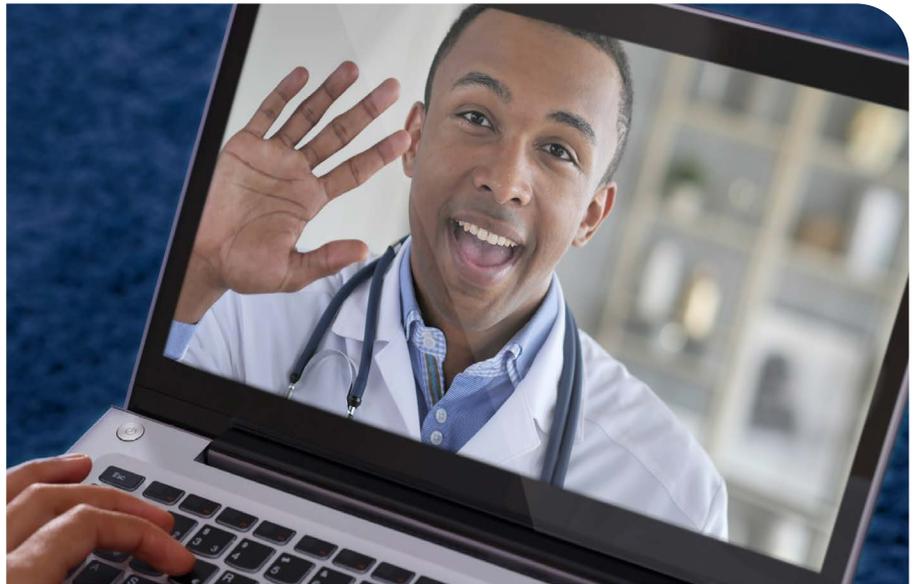
Los chequeos de Texas Health Steps y los chequeos del niño sano (Well-Child), también conocidos como chequeos de bienestar, son la mejor manera de ayudar a su hijo a mantenerse saludable a medida que crece. Los Miembros de Medicaid reciben chequeos de Texas Health Steps desde que nacen hasta los 20 años. Los Miembros de CHIP reciben chequeos de bienestar desde que nacen hasta los 18 años. Estos chequeos no tienen costo para los Miembros de Medicaid y CHIP.

¿Cuándo deben hacerse los chequeos?

- Dentro de los cinco días posteriores al nacimiento
- Dentro de los 60 días posteriores a cada edad de control que se indica a continuación:

2 semanas	12 meses
2 meses	15 meses
4 meses	18 meses
6 meses	2 años
9 meses	2½ años

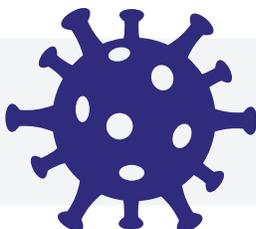
- Una vez al año entre los 3 y los 20 años, en o después de cada cumpleaños



Chequeo de THSteps a través de servicios de telemedicina

Durante la actual pandemia del COVID-19, Community ofrece servicios de telemedicina y alienta a los Miembros a utilizar estos servicios siempre que sea posible. Un Proveedor puede evaluar ciertos componentes del chequeo de bienestar por teléfono y luego pedirle que regrese para una visita en persona para completar los componentes restantes del chequeo, como el examen físico y las vacunas, si es que son necesarios.

Si es Miembro de CHIP, CHIP-P o STAR, pregunte a su proveedor si ofrecen telemedicina. Si su médico no está disponible y necesita ayuda para encontrar servicios de telemedicina, llámenos para obtener asistencia al 713.295.6789 o al número gratuito 1.844.882.7642 o envíenos un correo electrónico a MemberServices@CommunityHealthChoice.org.



Para obtener más información sobre el coronavirus (COVID-19), visite <https://www.communityhealthchoice.org/en-us/coronavirus/>

RINCÓN DE BIENESTAR

¿Viaja por trabajo agrícola?

Si planea viajar este verano o ha viajado para trabajar en una granja o en campos para preparar cosechas, cultivar frutas y verduras, plantar árboles, criar o cuidar del ganado, o preparar productos lácteos en los últimos dos años. Y si sus hijos, entre las edades de recién nacido a 17 años, son Miembros del programa STAR se les considera hijos de trabajadores agrícolas itinerantes. Sus hijos pueden recibir sus chequeos de bienestar antes de viajar con usted al próximo trabajo agrícola. Llame al médico de su hijo hoy mismo o a Servicios de Bienestar al **713.295.6789**.

mm_mnl_1119

¿NECESITA AYUDA CON EL TRANSPORTE PARA IR AL MÉDICO?

Miembros de CHIP:

Llame a Servicios para Miembros de Community para obtener ayuda. Llame al número gratuito 1.888.760.2600 de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Miembros de Medicaid:

Llame al Programa de Transporte Médico (MTP) al menos 48 horas antes de su cita al 1.855.687.4786 de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.



¡Visite nuestro rincón de bienestar para obtener más información útil!

<https://www.communityhealthchoice.org/es/rincon-del-bienestar/>

COMMUNITY HEALTH CHOICE

2636 South Loop West, Suite 125
Houston, TX 77054