



# First Things First

*Community First Health Plans News*

Fall/Winter 2011 | CHIP Members

## IT'S TIME TO GET YOUR FLU SHOT

Flu season is here. That means it's time to get a flu shot.

The time of year known as the "Flu Season" runs from November through April. So, it's time for you and your child to get immunized against the flu. It's really never too late until the season is over.

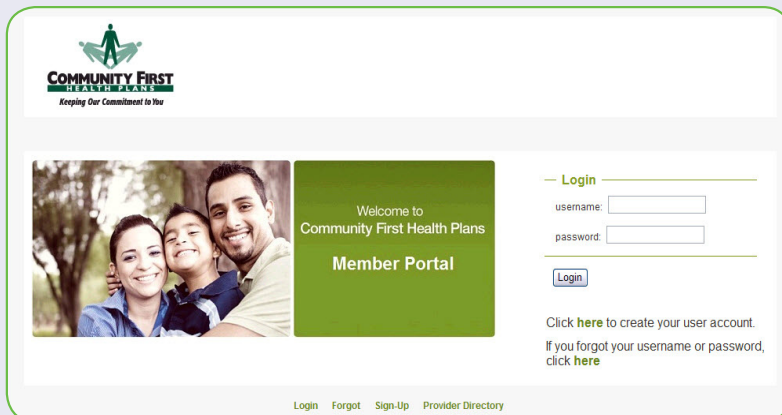
And, by the way, that old myth that flu shots may give you the flu is simply not true. Most people do not experience any side effects from the flu shot. Some may experience soreness or swelling at the site of the shot or a mild headache.

Even though a flu shot won't always keep you from catching the flu – it 's still your best protection.

Source: <http://www.chipmedicaid.org/CommunityOutreach/Outreach-Materials>



## MEMBER WEB PORTAL



Community First Health Plans has a **new** secure web portal! The new web portal became available on September 1. The improved portal will let you do several things, including:

- ✓ Check your eligibility
- ✓ Check claim status
- ✓ Search for a doctor or provider
- ✓ Send a secure message to the health plan
- ✓ View member documents

Visit our website at [www.cfhp.com](http://www.cfhp.com) to begin using the portal. The login box is on the right hand side. We hope you'll like this improved site.

# First Things First

Fall/Winter 2011 | CHIP members

## WHAT EXTRA BENEFITS DOES A MEMBER OF CFHP GET?

As a CHIP member, you have access to the following extra CHIP benefits including:

- 24-Hour Nurse Advice Line
- Bus tokens for medical appointments and health education classes
- \$125 allowance on prescription lenses and frames
- A prescription discount card your whole family can use
- Sports and school physicals
- Weight management program

As a CHIP Perinatal member, you have access to the following extra CHIP Perinatal benefits including:

- Free flu shots
- A prescription discount card your whole family can use
- Gift cards for pregnant women who enroll in Healthy Expectations prenatal program



## DO YOU WANT TO REPORT CHIP WASTE, ABUSE, OR FRAUD?

Let us know if you think a doctor, dentist, pharmacist at a drug store, or other health-care provider, or a person getting CHIP benefits is doing something wrong. Doing something wrong could be waste, abuse or fraud, which is against the law. For example, tell us if you think someone is:

- Getting paid for CHIP services that weren't given or necessary.
- Not telling the truth about a medical condition to get medical treatment.
- Letting someone else use a CHIP ID.
- Using someone else's CHIP ID.
- Not telling the truth about the amount of money or resources he or she has to get benefits.

### To report waste, abuse, or fraud, choose one of the following:

- Call the OIG Hotline at 1-800-436-6184;
- Visit <https://oig.hhsc.state.tx.us/> and pick "Click Here to Report Waste, Abuse, and Fraud" to complete the online form; or
- You can report directly to your health plan:  
Community First Health Plans:  
12238 Silicon Drive, Suite 100, San Antonio, TX 78249 Phone: 1-800-434-2347



### To report waste, abuse or fraud, gather as much information as possible.

- When reporting about a provider (a doctor, dentist, counselor, etc.) include:
  - Name, address, and phone number of provider
  - Name and address of the facility (hospital, nursing home, home health agency, etc.)
  - Medicaid number of the provider and facility, if you have it
  - Type of provider (doctor, dentist, therapist, pharmacist, etc.)
  - Names and phone numbers of other witnesses who can help in the investigation
  - Dates of events
  - Summary of what happened
- When reporting about someone who gets benefits, include:
  - The person's name
  - The person's date of birth, Social Security Number, or case number if you have it
  - The city where the person lives
  - Specific details about the waste, abuse or fraud.

## HEALTHY RECIPES: MAKE AHEAD LIGHT MASHED POTATOES

10 Large potatoes peeled and quartered  
1 cup ( 8 oz) Fat-free or low-fat sour cream  
8 oz pkg.Fat-free cream cheese  
6 Tbsp. Low-fat butter substitute, divided  
2 Tbsp. Dried minced onion  
Salt To taste

Cook potatoes till fork tender. Drain and place in bowl.

Mash with electric mixer. Add sour cream, cream cheese and butter substitute (4 tablespoons), onion and salt.

Mix well.

Spread in a 9" x 13" baking dish sprayed with PAM. Drizzle remaining butter substitute over top. Refrigerate or bake immediately, covered, 40 minutes at 350 degrees. Uncover. Bake an additional 20 minutes. If refrigerated, let stand 30 minutes at room temperature before baking.



Source: Lynna Thomas, Owner, The Weinert House Inn, Seguin, Texas, and a volunteer with Fit City

# First Things First

Fall/Winter 2011 | CHIP members

## HOW TO STOP SNORING

*Cures, remedies, and tips for you and your partner*

Just about everyone snores occasionally. Even a baby or a beloved pet may snore! But snoring can affect the quantity and quality of your sleep. Poor sleep can lead to daytime fatigue, irritability, and increased health problems.

Sleeping in separate bedrooms doesn't have to be the remedy for your snoring. In fact, there are many effective treatments for snoring. Discovering the cause of your snoring and finding the right cure will vastly improve your health, your relationships, and, of course, your sleep.

### The causes of snoring: Identify the cause to find the cure

People who snore often have too much throat and nasal tissue that is more prone to vibrate. The position of your tongue can also get in the way of smooth breathing. Evaluating how and when you snore will help you pinpoint whether the cause of your snoring is within your control or not.

### Common causes of snoring

- Age. As you reach middle age and beyond, your throat becomes narrower, and the muscle tone in your throat decreases.
- The way you're built. Men have narrower air passages than women and are more likely to snore. A narrow throat, a cleft palate, enlarged adenoids, and other physical attributes can be hereditary.
- Nasal and sinus problems. Blocked airways make inhalation difficult and create a vacuum in the throat, leading to snoring.
- Being overweight or out of shape. Fatty tissue and poor muscle tone contribute to snoring.
- Alcohol, smoking, and medications. Alcohol intake, smoking (or second-hand smoke), and certain medications, increase muscle relaxation leading to more snoring.
- Sleep posture. Sleeping flat on your back causes the flesh of your throat to relax and block the airway.

### Here are some tips for trying to stop snoring:

- Lose weight. Losing even a little bit of weight can reduce fatty tissue in the back of the throat and decrease snoring. Exercise in general can help because toning arms, legs, and abs inadvertently leads to toning muscles you don't see in the throat, which leads to less snoring.
- Clear nasal passages. Having a stuffy nose makes it difficult to breathe and creates a vacuum in your throat.
- Quit smoking. If you smoke, your chances of snoring are high. Smoking causes airways to be blocked by irritating the membranes in the nose and throat.
- Establish regular sleep patterns. Create a bed time and stick to it. Hitting the sack in a routine way can promote better sleep and therefore minimize snoring.
- Keep bedroom air moist with a humidifier. Dry air can irritate membranes in the nose and throat.
- Reposition. Elevating your head four inches may ease breathing and encourage your tongue and jaw to move forward.



Source: <http://www.helpguide.org/life/snoring.htm>



# Primero lo Primero

Boletín de Community First Health Plans

Otoño/Invierno 2011 | Miembros de CHIP



## ES TIEMPO PARA RECIBIR LA VACUNA CONTRA LA GRIPE

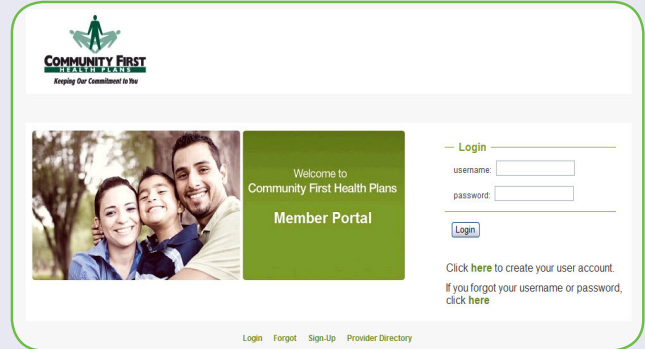
Es tiempo para recibir la vacuna contra la gripe. La temporada de la gripe corre de Noviembre hasta Abril así que es tiempo para que usted o su hijo

reciban la vacuna.

La vacuna antigripal no causa la gripe. La mayoría de las personas ni experimentan efectos secundarios.

Aunque la vacuna antigripal no siempre previene la gripe, es la mejor defensa que tenemos.

Fuente: <http://www.chipmedicaid.org/CommunityOutreach/Outreach-Materials>



## PORTAL WEB PARA MIEMBROS

Community First Health Plans tiene un **nuevo** portal web seguro! El nuevo portal está disponible desde el 1 de septiembre. El portal de mejora le permite hacer varias cosas, incluyendo:

- ✓ Verificar su elegibilidad
- ✓ Verificar el estado reclamaciones
- ✓ Buscar un médico o proveedor
- ✓ Enviar un mensaje seguro al plan de salud
- ✓ Ver documentos para los miembros

Visite nuestro sitio web [www.cfhp.com](http://www.cfhp.com) para comenzar a utilizar el portal. El cuadro de acceso está en el lado derecho. Esperamos que le guste este sitio mejorado.



# COMMUNITY FIRST HEALTH PLANS

12238 Silicon Drive, Suite 100 • San Antonio, TX 78249

### QUESTIONS? | ¿PREGUNTAS?

(210) 358-6300 or  
(800) 434-2347 (toll-free)  
[www.cfhp.com](http://www.cfhp.com)





## ¿CUÁLES BENEFICIOS ADICIONALES RECIBE UN MIEMBRO DE CFHP?

Como miembro de CHIP, usted tiene acceso a los siguientes beneficios adicionales de CHIP, entre otros:

- Línea de consejos de enfermeras las 24 horas del día
- Fichas de autobús para ir a citas médicas y clases de educación sobre la salud
- \$125 para lentes recetados y monturas
- Tarjeta de descuento en las recetas médicas para toda la familia
- Exámenes físicos para la escuela y los deportes
- Programa de control del peso para las adolescentes

Como miembro de CHIP Perinatal, usted tiene acceso a los siguientes beneficios adicionales, entre otros:

- Vacunas gratuitas contra la gripe
- Tarjeta de descuento en las recetas médicas para toda la familia
- Tarjetas de regalo para las mujeres embarazadas que se inscriben en el programa de salud prenatal Healthy Expectations.

## ¿QUIERE DENUNCIAR MALGASTO, ABUSO O FRAUDE DE CHIP?

Avísenos si cree que un doctor, dentista, farmacéutico, otros proveedores de atención médica o una persona que recibe beneficios de CHIP está cometiendo una infracción. Cometer una infracción puede incluir malgasto, abuso o fraude, lo cual va contra la ley. Por ejemplo, díganos si cree que alguien:

- Está recibiendo pago por servicios de CHIP que no se prestaron o no eran necesarios.
- No está diciendo la verdad sobre su padecimiento médico para recibir tratamiento médico.
- Está dejando que otra persona use una tarjeta de identificación de CHIP.
- Está usando la tarjeta de identificación de CHIP de otra persona.
- Está diciendo mentiras sobre la cantidad de dinero o recursos que tiene para recibir beneficios.

Para denunciar malgasto, abuso o fraude, escoja uno de los siguientes:

- Llame a la Línea Directa de la Fiscalía General (OIG) al 1-800-436-6184;
- Visite <https://oig.hhsc.state.tx.us/> y haga clic en “Denuncie el malgasto, fraude o abuso de Medicaid” para llenar una forma en Internet; O
- Denúncielo directamente al plan de salud:  
Community First Health Plans  
12238 Silicon Drive, Suite 100  
San Antonio, TX 78249

Para denunciar el malgasto, abuso o fraude, reúna toda la información posible.

- Al denunciar a un proveedor (un doctor, dentista, terapeuta, etc.) incluya:
  - El nombre, la dirección y el teléfono del proveedor
  - El nombre y la dirección del centro (hospital, centro para convalecientes, agencia de servicios de salud en casa, etc.)
  - El número de Medicaid del proveedor o centro, si lo sabe
  - El tipo de proveedor (doctor, dentista, terapeuta, farmacéutico, etc.)
  - El nombre y teléfono de otros testigos que puedan ayudar en la investigación
  - Las fechas de los sucesos
  - Un resumen de lo ocurrido
- Al denunciar a una persona que recibe beneficios, incluya:
  - El nombre de la persona
  - La fecha de nacimiento de la persona, su número de Seguro Social o su número de caso, si los sabe
  - La ciudad donde vive la persona
  - Los detalles específicos sobre el malgasto, abuso o fraude.



## RECETAS SALUDABLES: PURÉ DE PAPA LIGHT PREPARADO DE ANTEMANO

10 papas grandes peladas y cortadas en cuartos  
1 taza (8 oz) crema agria sin grasa o baja en grasa  
Paquete de 8 oz queso crema sin grasa  
6 cucharadas sustituto de mantequilla baja en grasa,  
2 cucharadas cebolla seca picada  
Sal al gusto

Cocine las papas hasta que se ablanden. Escurra y póngalas

en un tazón. Haga puré con una batidora eléctrica. Agregue la crema agria, el queso crema y 4 cucharadas de mantequilla, la cebolla y la sal. Mézclelos bien.

Rocíe con PAM un molde para hornear de 9" x 13" y ponga el puré de papa dentro. Póngalo encima el resto de la mantequilla. Póngalo en el refrigerador u hornéelo en seguida, tapado, a 350 grados durante 40 minutos. Destápelo. Hornéelo 20 minutos más. Si lo pone en el refrigerador, déjelo durante 30 minutos a temperatura ambiente antes de hornearlo.



Fuente: Lynna Thomas, Owner, The Weinert House Inn, Seguin, Texas, voluntaria de Fit City

## CÓMO DEJAR DE RONCAR

### Curas, remedios y consejos para usted y su pareja

Casi todo el mundo ronca de vez en cuando. ¡Incluso un bebé o una querida mascota puede roncar! Pero roncar puede afectar la cantidad y calidad de nuestro sueño. La falta de sueño puede ocasionar fatiga durante el día, irritabilidad y más problemas de salud.

Dormir en cuartos separados no tiene porque ser la solución a su problema con los ronquidos. De hecho, hay muchos tratamientos eficaces para tratar los ronquidos. Descubrir la causa de los ronquidos y encontrar la cura adecuada mejorará mucho la salud, las relaciones y, por supuesto, el sueño.

### Las causas de los ronquidos: identifique la causa para encontrar la cura

Las personas que roncan a menudo tienen mucho tejido en la garganta y las fosas nasales que tiende a vibrar más. La posición de la lengua también puede impedir la respiración cómoda. Evaluar cuándo y cómo ronca ayudará a identificar si la causa está bajo su control o no.

### Causas comunes de los ronquidos

- Edad. A medida que uno se va acercando a la edad mediana y más adelante, la garganta empieza a estrecharse y hay una disminución del tono muscular.
- Su constitución. Los hombres tienen las vías respiratorias más estrechas que las mujeres y tienen más probabilidades de roncar. Una garganta estrecha, un paladar hendido, un agrandamiento de las adenoides y otros atributos físicos pueden ser hereditarios.
- Problemas nasales y de las fosas nasales. Las vías respiratorias obstruidas dificultan la inhalación y crean un vacío en la garganta, lo cual causa los ronquidos.
- Tener sobrepeso o no estar en forma. El tejido graso y la disminución de tono muscular contribuyen a los ronquidos.
- Alcohol, tabaco y medicamentos. Tomar alcohol, fumar (o el humo de segunda mano) y ciertos medicamentos aumentan la relajación muscular y causan más ronquidos.
- La posición al dormir. Dormir boca arriba en una superficie completamente plana hace que el tejido de la garganta se relaje y obstruya las vías respiratorias.

### Estos son algunos consejos para dejar de roncar:

- Baje de peso. Perder aunque solo sea un poco de peso puede reducir el tejido graso del fondo de la garganta y disminuir los ronquidos. El ejercicio en general puede ayudar porque tonificar los brazos, las piernas y el abdomen inadvertidamente lleva a la tonificación de músculos que no se ven en la garganta, lo cual disminuye los ronquidos.
- Despeje las fosas nasales. Tener la nariz tapada dificulta la respiración y crea un vacío en la garganta.
- Deje de fumar. Si fuma, es muy probable que ronque. Fumar hace que las vías respiratorias se obstruyan porque irrita las membranas de la nariz y la garganta.
- Establezca patrones de sueño regulares. Ponga una hora para irse a dormir y cúmplala. Acostarse de manera rutinaria puede ayudar a dormir mejor y por lo tanto disminuir los ronquidos.
- Mantenga húmedo el aire del cuarto con un humidificador. El aire seco puede irritar las membranas de la nariz y la garganta.
- Cambie la posición. Elevar la cabeza 4 pulgadas puede facilitar la respiración y hacer que la lengua y la mandíbula estén más hacia adelante.



Fuente: <http://www.helpguide.org/life/snoring.htm>