



First Things First

For STAR Members

Make sure you're ready for flu season

It is recommended that everyone get a flu shot. A flu shot is the most important way to help protect you from the flu. While there are many different flu viruses, the flu shot was made to protect against the three main flu types. This year's flu shot will protect you from the flu, H1N1, and H3N2. Getting the flu shot as soon as it is available is a good idea. The protection you get from shot will last throughout the flu season.

When will flu season begin?

The timing of the flu season is not known and can be different from season to season. Flu activity is most common during January or February.



How can I protect myself?

First, get the flu shot. Second, take everyday preventive steps like staying away from sick people and washing your hands to reduce the spread of germs. Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose, or mouth. If you are sick with flu, stay home from work or school to prevent spreading the flu to others. Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick.

Backpack safety – Avoid back pain

Many things can lead to back pain. Some children have back aches because they are carrying all of their school books in their backpack incorrectly. When a heavy backpack is placed wrong on the shoulders, the weight can pull a child back. A child may bend at the hips or arch the back, which causes the spine to pack together. The heavy weight causes some children to develop shoulder, neck, and back pain.

Children who wear their backpacks over just one shoulder — as many do, because they think it looks cool or feels easy — may end up leaning to one side. They can develop lower and upper back pain and strain their shoulders and neck.

Also, backpacks with tight, narrow straps that dig into the shoulders can affect the

circulation and nerves. These straps can contribute to numbness and weakness in the arms and hands.

Here are some tips to avoid back pain caused by backpacks:

- Always wear both shoulder straps.
- Make sure both straps are tight.
- Don't overload the backpack, and keep it well-organized.



Fraud and Abuse

If you suspect a person who receives benefits or a provider (a doctor, dentist, counselor, etc.) has committed waste, abuse or fraud, you have a responsibility and a right to report it.

Reporting Waste, Abuse or Fraud by a Provider or Person Who Receives Benefits

You can report directly to your health plan any providers or persons who receive benefits you suspect of waste, abuse, or fraud:

- MCO's name
- MCO's office/director address
- MCO's toll free phone number
- Or if you can get on the Internet, go to www.hhsc.state.tx.us and select the "Reporting Waste, Abuse and Fraud" tab on the left side of the screen. The site tells you about the types of waste, abuse and fraud to report. If you cannot get on the Internet and you would rather talk to a person, call the HHSC Office of Inspector General Fraud Hotline at 1-800-436-6184.

You also can send a note or letter to the following addresses:

To report providers, use this address:

Office of Inspector General
Medicaid Provider Integrity/Mail Code 1361
P.O. Box 85200
Austin, TX 78708-5200

To report someone who receives benefits, use this address:

Office of Inspector General
General Investigations/Mail Code 1362
P.O. Box 85200
Austin, TX 78708-5200

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

- When reporting 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 someone who receives 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



Make Time for Healthy Meals

Dinnertime is often rushed, and it may seem that there's little time to prepare a healthy meal for the family.

The American Academy of Pediatrics suggests how to prepare healthy meals, despite a hectic schedule:

- Try to plan and cook upcoming meals when you've got the time, such as on weekends.
- Prepare morning breakfast the night before.
- Don't worry about making a fancy dinner; instead spend time together and enjoy something healthy. Try a simple sandwich, soup or salad.
- Plan for quick meals on the go, but avoid fast food.

Source: Healthfinder newsletter sponsored by the National Health Information Center.

Texas Style Chili with Spicy Jalapeno Chicken Sausage

Ingredients Needed:

- 2 (12 ounce) packages Spicy Jalapeno Chicken Sausage
- 2 tablespoons olive oil
- 1/2 cup chopped onion
- 1 green pepper, chopped
- 1 red pepper, chopped
- 1 yellow pepper, chopped
- 3 cloves garlic
- 2 (15 ounce) cans black beans
- 3 tablespoons chili powder (spicy)
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon dried oregano

Directions

SLICE chicken sausage and sauté with oil, onions, peppers, and garlic. Add remaining ingredients and stir well.

COOK on low for about 1 hour, stirring occasionally.

Recipe from www.allrecipes.com

Green, Leafy Vegetables Linked to Lower Type 2 Diabetes Risk

Eating your vegetables, particularly the green leafy ones, can help significantly reduce your risk of developing Type 2 diabetes. A study found that men and women who ate extra servings of green leafy vegetables a day reduced their risk of type 2 diabetes.



Diabetes is a disease that can lead to problems such as amputation, heart disease and stroke. Being over weight and not exercising are two of the most common causes. Not everyone with diabetes is overweight. Exercise can help control your weight and lower your blood sugar level. Exercise can also help you feel better about yourself and improve your overall health. You should consult your

doctor before you begin an exercise program if you have diabetes. Some exercises that can be good for you include walking, jogging, swimming or bicycling.

Bacon Spinach Salad

Ingredients Needed:

- 5 cups torn spinach leaves
- 1 cup sliced fresh mushrooms
- 1/2 cup thin red onion wedges
- 4 slices turkey bacon, crisply cooked, drained and crumbled
- 2 hard-cooked eggs, chopped
- 1/2 cup light dressing

Directions

TOSS all ingredients except dressing in large bowl.

ADD dressing; mix lightly.

SERVE immediately.

Recipes from Kraft Foods – www.goodeatinggoodliving.com

Tips for Driving on Wet Roads



Be careful while driving on wet roads. Many drivers think that a wet road is a regular road. Treating a wet road as regular road is dangerous and can often have a deadly result.

Here are some tips for driving on wet roads.

Slow down. When driving on wet roads do not speed, this can help you from hydroplaning. Hydroplaning is not being able to steer or break because a layer of water is between the tires and the road. If your car does skid on a wet road, pump your breaks lightly instead of slamming on the breaks.

Speed can cause a car to get out of control and can easily send it off the road or into incoming lanes. Speed can also reduce your vision and make it harder to see and recognize upcoming traffic or things in the road.

Be aware. The most frequent location where accidents happen is at intersections. During wet road conditions, look around when you are approaching an intersection. You may be driving slowly to avoid sliding or hydroplaning, but other drivers around you may not be so careful. Slow down and look around. Oil spills at intersections make the roadway more slippery.

If you can't see the road because the rain is too heavy, pull off to the side of the road and wait for the rain to pass.

Check your tires. Make sure your car tires are inflated properly. This can help avoid skidding on wet roads. Check your car's owner manual for the amount of air that your tires should have. Make sure you tires have enough tread and replace any worn out tires.

Community First's Value Added Benefits

As a member of Community First, you or your child have the following benefits:

- \$125 allowance on prescription lenses and frames
- Sports and school physicals
- 24-hour Nurse Advice line
- Bus tokens for medical appointments and health education classes
- Prescription discount card your whole family can use

If you have any questions, please call us! Our phone number is at the bottom of this page. We're here to help you!



Primero lo primero

Miembros de STAR

Asegúrese de estar preparado para la temporada de la gripa

Se recomienda que todo el mundo se vacune contra la gripa. La vacuna contra la gripa es la manera más importante de protegerse contra la gripa. Aunque hay muchos tipos diferentes de virus de la gripa, la vacuna contra la gripa se desarrolló para proteger contra los tres principales tipos. La vacuna contra la gripa de este año lo protegerá contra la gripa, la H1N1 y la H3N2. Es una buena idea vacunarse contra la gripa en cuanto esté disponible la vacuna. La vacuna lo protegerá durante toda la temporada de la gripa.



¿Cómo me puedo proteger?

Primero, vacúnese contra la gripa. Segundo, tome medidas preventivas cada día como no acercarse a personas enfermas y lavarse las manos para reducir la propagación de gérmenes. Los gérmenes a menudo se propagan cuando una persona toca algo que está contaminado de gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Si tiene la gripa, quédese en casa y no vaya a trabajar o a la escuela para evitar contagiar a los demás. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Puede prevenir que las personas a su alrededor se enfermen.

¿Cuándo empezará la temporada de la gripa?

No se saben bien las fechas de la temporada de la gripa y puede variar de temporada en temporada. La gripa es más activa durante enero o febrero.

La seguridad y las mochilas: evite el dolor de espalda

Muchas cosas pueden causar dolor de espalda. Algunos niños tienen dolor de espalda porque llevan la mochila con los libros escolares mal puesta. Cuando una mochila pesada no está bien colocada en los hombros, el peso puede hacer que el niño se incline hacia atrás. Puede hacer que se doble hacia atrás o arquee la espalda, lo cual hace que la espina dorsal se comprima. El peso hace que a algunos niños les duelan los hombros, el cuello o la espalda.

Los niños que llevan las mochilas solo en un hombro, como lo hacen muchos para verse más chido o porque es fácil, pueden acabar inclinándose hacia un lado. Pueden tener dolor en la parte inferior y superior de la espalda y lastimarse la espalda y el cuello. Además, las mochilas con correas estrechas

que se clavan en los hombros pueden afectar la circulación y los nervios. Estas correas pueden contribuir al entumecimiento y la debilidad de los brazos y las manos.

Estos son algunos consejos para evitar el dolor provocado por las mochilas:

- Ponerse siempre las dos correas en los dos hombros.
- Asegurarse que las dos correas estén bien ajustadas.
- No sobrecargar la mochila, y tenerla bien organizada.





Primero lo primero

Miembros de STAR

Fraude y abuso

Si sospecha que un cliente (una persona que recibe beneficios) o un proveedor (por ejemplo, un doctor, dentista, terapeuta, etc.) ha cometido malgasto, abuso o fraude, usted tiene la responsabilidad y el derecho de denunciarlo.

Cómo denunciar el malgasto, abuso o fraude de un proveedor o de una persona que recibe beneficios.

Usted puede denunciar directamente al plan de salud a proveedores o a personas que reciben beneficios que sospecha han cometido malgasto, abuso o fraude:

Community First Health Plans
Attn: Member Services
12238 Silicon Drive, Suite 100
San Antonio, TX 78249
1-800-434-2347

O, si tiene acceso a Internet, vaya a www.hhsc.state.tx.us y seleccione la opción "Reporting Waste, Abuse and Fraud" en el menú a la izquierda de la pantalla. El sitio proporciona información sobre los tipos de malgasto, abuso y fraude que se deben denunciar. Si no tiene acceso a Internet y prefiere hablar con alguien, llame a la Línea Directa de Fraude de la Fiscalía General de HHSC al 1-800-436-6184. También puede enviar una nota o carta a las siguientes direcciones.

Para denunciar a proveedores, use esta dirección:

Office of Inspector General
Medicaid Provider Integrity/Mail Code 1361
P.O. Box 85200
Austin, TX 78708-5200

Para denunciar a alguien que recibe beneficios, use esta dirección:

Office of Inspector General
General Investigations/Mail Code 1362
P.O. Box 85200
Austin, TX 78708-5200

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
- Detalles específicos sobre el malgasto, abuso y fraude.



Tome tiempo para comidas saludables

A menudo uno tiene mucha prisa a la hora de comer y puede parecer que hay poco tiempo para preparar una cena saludable para la familia.

La Academia Americana de Pediatría tiene sugerencias para preparar comidas saludables, aunque esté muy ocupado:

- Trate de planear y cocinar las comidas cuando tenga tiempo, como en los fines de semana.
- Prepare el desayuno la noche anterior.
- No prepare cenas muy complicadas; así podrá pasar tiempo junto con su familia y comer algo saludable. Haga un sándwich sencillo, una sopa o una ensalada.
- Haga planes para las comidas rápidas, pero evite los restaurantes de comida rápida.

Fuente: Boletín Healthfinder patrocinado por el National Health Information Center.

Chili al estilo de Texas con salchicha de pollo y jalapeño

Ingredientes:

- 2 paquetes (12 onzas) de salchicha de pollo y jalapeño
- 2 cucharas de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 chile morrón verde, picado
- 1 chile morrón rojo, picado
- 1 chile morrón amarillo, picado
- 3 dientes de ajo
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros
- 3 cucharadas de chile en polvo (picante)
- 1 cucharita de comino en polvo
- 1 cucharita de orégano seco

Instrucciones

- CORTE la salchicha de pollo en rodajas y fríala con el aceite, la cebolla, los chiles morrones y el ajo. Agregue los otros ingredientes y revuelva bien.
- COCÍNELO a fuego lento por 1 hora, revolviendo de vez en cuando.

Receta proporcionada por www.allrecipes.com

Verduras de hoja verde asociadas con la disminución del riesgo de diabetes tipo 2

Comer verduras, en especial las de hoja verde, puede ayudar significativamente a disminuir el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Un estudio halló que los hombres y las mujeres que cada día comen porciones extra de verduras de hoja verde disminuyen el riesgo de tener diabetes tipo 2.



La diabetes es una enfermedad que puede ocasionar problemas como amputaciones, enfermedad del corazón y embolia o derrame cerebral. Tener sobrepeso y no hacer ejercicio son dos de las causas más comunes. No todas

las personas con diabetes tienen sobrepeso. El ejercicio puede ayudarle a controlar el peso y bajar el nivel de azúcar en la sangre. El ejercicio también le puede ayudar a sentirse mejor consigo mismo y con su salud en general. Si tiene diabetes, debe consultar a un doctor antes de iniciar un programa de ejercicio. Algunos ejercicios que podrían ir bien son caminar, trotar, nadar o montar en bicicleta.

Disfrute estas recetas saludables.

Ensalada de espinacas con tocino

Ingredientes:

- 5 tazas de hojas de espinacas en pedazos
- 1 taza de champiñones frescos cortados en rajas
- 1/2 taza de cebollas rojas cortadas en trozos delgados
- 4 rodajas de tocino de pavo, cocinadas hasta que queden crujientes, escurridas y desmenuzadas
- 2 huevos duros, picados
- 1/2 taza de aderezo ligero

-PONGA todos los ingredientes en un tazón grande menos el aderezo.

-AGREGUE el aderezo; mezcle un poco.

-SIRVA enseguida.

Recetas proporcionada por Kraft Foods – www.goodeatinggoodliving.com

Consejos para manejar en carreteras mojadas



Sea cuidadoso al manejar en carreteras mojadas. Muchos conductores piensan que una carretera mojada es lo mismo que una carretera normal. Pero manejar en una carretera mojada como si fuera una carretera normal es peligroso y a menudo puede ser mortal.

Estos son algunos consejos para manejar en carreteras mojadas.

Reduzca la velocidad. Cuando maneje en una carretera mojada, no vaya demasiado rápido porque puede hacer que planee sobre el agua. Planear sobre el agua quiere decir no poder controlar la dirección del carro ni frenar porque hay una capa de agua entre las llantas y la carretera. Si el carro patina en una carretera mojada, dé un toque suave a los frenos en lugar de frenar en seco.

Ir demasiado rápido puede hacer que pierda el control del carro y salga de la carretera o cruce al carril contrario. Ir demasiado rápido también puede disminuir la visibilidad y hacer difícil que vea o reconozca los objetos en la carretera o el tráfico que se acerca.

Esté atento. Las intersecciones son el lugar donde hay más accidentes. Cuando las carreteras están mojadas, mire hacia todos los lados al acercarse a una intersección. Aunque usted esté manejando más despacio para evitar patinar o planear sobre el agua, es posible que los otros conductores a su alrededor no sean tan cuidadosos. Reduzca la velocidad y mire a su alrededor. Los derrames de gasolina en las intersecciones hacen que la carretera sea más resbalosa.

Si no puede ver la carretera porque está lloviendo mucho, estacionese al lado de la carretera y espere a que deje de llover.

Revise las llantas. Asegúrese de que la presión de las llantas sea la correcta. Esto puede ayudar a evitar patinar sobre el agua en carreteras mojadas. Lea el manual de su carro para saber la cantidad de aire que necesitan las llantas. Asegúrese de que las llantas tengan suficiente dibujo y cambie las que estén gastadas.

Beneficios de valor agregado de Community First

Como miembro de Community First, usted o su hijo recibe los siguientes beneficios:

- \$125 para lentes recetados y monturas
- Exámenes físicos para la escuela y los deportes
- 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
- Tarjeta de descuento en las recetas médicas para toda la familia

Si tiene alguna pregunta, por favor, llámenos. Nuestro teléfono está al pie de la página. ¡Estamos para servirle!