

2026

Somos Medicare...¡Y mucho más!

GUÍA DE BENEFICIOS ADICIONALES

COMMUNITY FIRST
— MEDICARE ADVANTAGE —

ALAMO (HMO)

COMMUNITY FIRST
— MEDICARE ADVANTAGE —

D-SNP (HMO)

[MedicareAlamo.com](https://www.MedicareAlamo.com)

BENEFICIOS ADICIONALES

Los planes **Community First Medicare Advantage Alamo y Dual Eligible Special Needs (D-SNP)** son planes HMO personalizados que ofrecen los mismos derechos y protecciones que Medicare Original, además de cobertura adicional para dental, vista, oído y mucho más.

Utilice esta guía para conocer nuestros planes y beneficios adicionales disponibles para usted.

AHORA es el momento de poner su salud y bienestar en primer lugar para que pueda pasar tiempo disfrutando de las cosas que más le gustan hacer.

CONTENIDO:

| | |
|--|-----------|
| SISTEMA DE RESPUESTA PARA EMERGENCIAS | 9 |
| LÍNEA DE ASESORAMIENTO DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS | 10 |
| COMIDAS A DOMICILIO | 11 |
| PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR | 12 |
| EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | 13 |

SISTEMA DE RESPUESTA PARA EMERGENCIAS



Manténgase independiente en su propio hogar por más tiempo con



Los miembros de Community First pueden vivir con confianza sabiendo que hay ayuda inmediata disponible en caso de una caída, lesión u otra emergencia médica a través del sistema de alerta médica personal Med-Call.

Med-Call es un sistema electrónico de monitoreo y respuesta a emergencias diseñado para conectarle con auxilio las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con solo presionar un botón.

CÓMO FUNCIONA:

- 1** Se alerta a la estación de monitoreo de la señal de emergencia.
- 2** La estación de monitoreo y el miembro se comunican a través de audio bidireccional en el dispositivo para evaluar la situación.
- 3** Los contactos de emergencia (familiares, amigos) y las autoridades de emergencia son alertados a través de una llamada telefónica.
- 4** Se envía personal médico a su hogar, si es necesario.

LÍNEA DE ASESORAMIENTO DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS



Como miembro de Community First, usted puede recibir asesoría médica del personal de enfermería certificado 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Nuestra línea de asesoría médica cuenta con personal de enfermería con experiencia disponible para ayudar con preguntas e inquietudes de salud, tales como:

“Fui al médico y tengo una pregunta de seguimiento.”

“Veo borroso, ¿qué debo hacer?”

“Me siento mareado/a. ¿Necesito ir a urgencias?”

El personal de enfermería puede ayudarle a decidir si necesita ver a un médico, qué hacer si sus síntomas empeoran y qué puede comenzar a hacer en casa para sentirse mejor. También pueden recomendarle que vaya a un centro de atención de urgencias o a la sala de emergencias.

Línea de asesoramiento de enfermería 24/7:

Local: 210-227-2347 | Número gratuito: 1-800-434-2347 | TTY: 711

Servicios de traducción gratuitos disponibles.

Para emergencias que amenacen la vida o las extremidades, siempre llame al 911.

COMIDAS A DOMICILIO



Community First se asocia con Mom's Meals® para el servicio de entrega de comidas a **los miembros de Community First** después de una hospitalización.

Seleccionamos Mom's Meals® para las necesidades nutricionales de nuestros miembros porque:

- ✓ **Proporcionan alimentos nutritivos y de alta calidad**
- ✓ **Pueden comenzar las entregas 24-72 horas después de una derivación de su médico tratante**
- ✓ **Preparan comidas personalizadas según sus preferencias y necesidades**
- ✓ **Pueden proporcionar menús especiales para diabéticos y personas con afecciones cardíacas**
- ✓ **Entregan comidas frescas y refrigeradas que se puedan calentar en unos minutos en el microondas**



PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR



¿SABÍA
QUE



Los miembros de Community First pueden unirse a los Programas de Salud y Bienestar diseñados para ayudarle a controlar una afección médica y mejorar su salud en general.

Nuestra familia de Programas de Salud y Bienestar:

- 1 **Asma Importa:** Programa de Manejo del Asma
- 2 **Diabetes en Control:** Programa de Manejo de la Diabetes
- 3 **Mente Sana:** Programa de Manejo de la Salud Mental
- 4 **Vida Saludable:** Programa de Manejo del Estilo de Vida
- 5 **Corazón Sano:** Programa de Manejo de la Presión Arterial

Nos enorgullece ofrecer programas diseñados para ayudarle a comprender mejor su condición y vivir su mejor vida.

Todos nuestros programas son gratuitos y algunos ofrecen recompensas por participar.

EJERCICIO Y

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



Community First le ofrece a los miembros una membresía GRATUITA para YMCA como un beneficio de salud preventivo.

YMCA de San Antonio ofrece a los adultos mayores la oportunidad de aumentar su actividad física, disfrutar de la interacción social y aprender habilidades de estilo de vida saludable.

Ocúpese de su salud mediante el uso de su membresía para participar en clases y programas gratuitos diseñados para adultos mayores, como:

- **Enhance[®] Fitness** – Un programa de ejercicios en grupo basado en evidencia para adultos mayores, que utiliza movimientos simples y fáciles de aprender, para motivar a las personas (especialmente a las que tienen artritis) a mantenerse activos a todas las edades.
- **Moving For Better Balance** – Un curso de 12 semanas inspirado en el Tai Chi, adaptado a las habilidades de los adultos mayores para ayudar a mejorar el equilibrio y reducir las caídas.
- **Active Older Adults** – Clases que se concentran en mejorar la fuerza y la flexibilidad, incluido el ejercicio en el agua, la yoga suave y más.
- **Silver Sneakers** – Sesiones de bajo impacto y aptas para las articulaciones con modificaciones que incluyen cardio, flexibilidad, entrenamiento de fuerza y ejercicios de coordinación.

Ubicaciones de YMCA en el área de San Antonio

(con programas para adultos mayores)

| | |
|--------------------------------------|--|
| Boerne Family YMCA | 820 Adler Rd. Boerne, TX 78006 |
| Cibolo Family YMCA | 176 FM 78 East Cibolo, TX 78108 |
| D.R. Semmes Family YMCA | 3233 N. St. Mary's San Antonio, TX 78212 |
| Davis-Scott Family YMCA | 1213 Iowa San Antonio, TX 78203 |
| Harvey E. Najim Family YMCA | 3122 Roosevelt Ave. San Antonio, TX 78214 |
| Mays Family YMCA at Potranco | 8765 Hwy 151 Access Rd. San Antonio, TX 78245 |
| Mays Family YMCA at Stone Oak | 21654 Blanco Rd. San Antonio, TX 78260 |
| Schertz Family YMCA | 621 Westchester Schertz, TX 78154 |
| Thousand Oaks Family YMCA | 16103 Henderson Pass San Antonio, TX 78232 |
| Westside Family YMCA | 2900 Ruiz St. San Antonio, TX 78228 |
| YMCA at O.P. Schnabel Park | 9606 Bandera Rd. San Antonio, TX 78250 |

Para más información visite ymcasatx.org

Community First Health Plans, Inc. es un HMO/HMO SNP con un contrato con Medicare y la agencia Medicaid del estado de Texas. La inscripción en Community First Health Plans, Inc. depende de la renovación del contrato. Community First comercializa bajo los nombres del plan de Medicare Advantage Alamo de Community First (HMO) y el plan Community First Medicare Advantage Dual Eligible Special Needs (HMO D-SNP). Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Llame al 1-833-434-2347 o al 711 para obtener más información. Usted debe continuar pagando su prima de la Parte B de Medicare.

COMMUNITY FIRST

HEALTH PLANS

Llámenos gratis al 1-833-434-2347

**Los 7 días de la semana, de 8 de la mañana a 8 de la noche
(1 de octubre al 31 de marzo)**

**De lunes a viernes, de 8 de la mañana a 8 de la noche
(1 de abril al 30 de septiembre)**

**Servicio de mensajes disponible los fines de semana
y días festivos a partir del 1 de abril al 30 de septiembre.**

TTY: 711 (24 horas al día, 7 días de la semana)

