

INVIERNO DE 2018/2019

MEMBERSource

Un boletín informativo para afiliados a CareSource

EN ESTA EDICIÓN:

- 5 Controle su nivel de azúcar en sangre durante las fiestas
- 7 Hábitos saludables para una afección crónica
- 8 Atención para mamás y bebés
- 9 Momentos para afiliados al Programa JobConnect

FORMAS SIMPLES DE ACCEDER A LA ATENCIÓN

Su proveedor médico principal (PMP) debe ser su primera opción para la atención de rutina. A veces su proveedor no lo puede atender rápidamente, o usted necesita atención médica por la noche o durante el fin de semana cuando el consultorio de su PMP está cerrado.

Las Clínicas de atención conveniente y MYidealDOCTOR le brindan el mismo nivel de atención y al mismo costo que una visita a su PMP:

Las Clínicas de atención conveniente se encuentran dentro de los supermercados y farmacias locales, como Kroger, Walgreens y CVS. Normalmente, será atendido por enfermeras profesionales, y las clínicas permanecen abiertas hasta tarde y los fines de semana. Puede encontrar las Clínicas de atención conveniente en línea, con la herramienta "Find A Doctor" (Encontrar un médico) debajo de "Clinics" (Clínicas), o llamando a Servicios para Afiliados para encontrar una clínica cerca de usted.

MYidealDOCTOR le da acceso a proveedores certificados las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La telemedicina puede ser un concepto intimidante pero es fácil de usar y, normalmente, hablará con un médico en menos de 15 minutos. Llegó la época de gripe, el llamar a MYidealDOCTOR al 1-855-879-4332 o acceder a MYidealDOCTOR.com, podría ser la mejor forma de buscar atención sin exponer a los demás o sin llevar a sus seres queridos a una sala de espera llena de gente enferma.

Nuestra línea de asesoría en enfermería **CareSource24**[®] está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Un/Una enfermero/a diplomado/a responderá sus preguntas. Pueden ayudarlo a decidir qué tipo de atención necesita. El número se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado.



CareSource[®]

EL NUEVO Y MEJOR CARESOURCE.COM

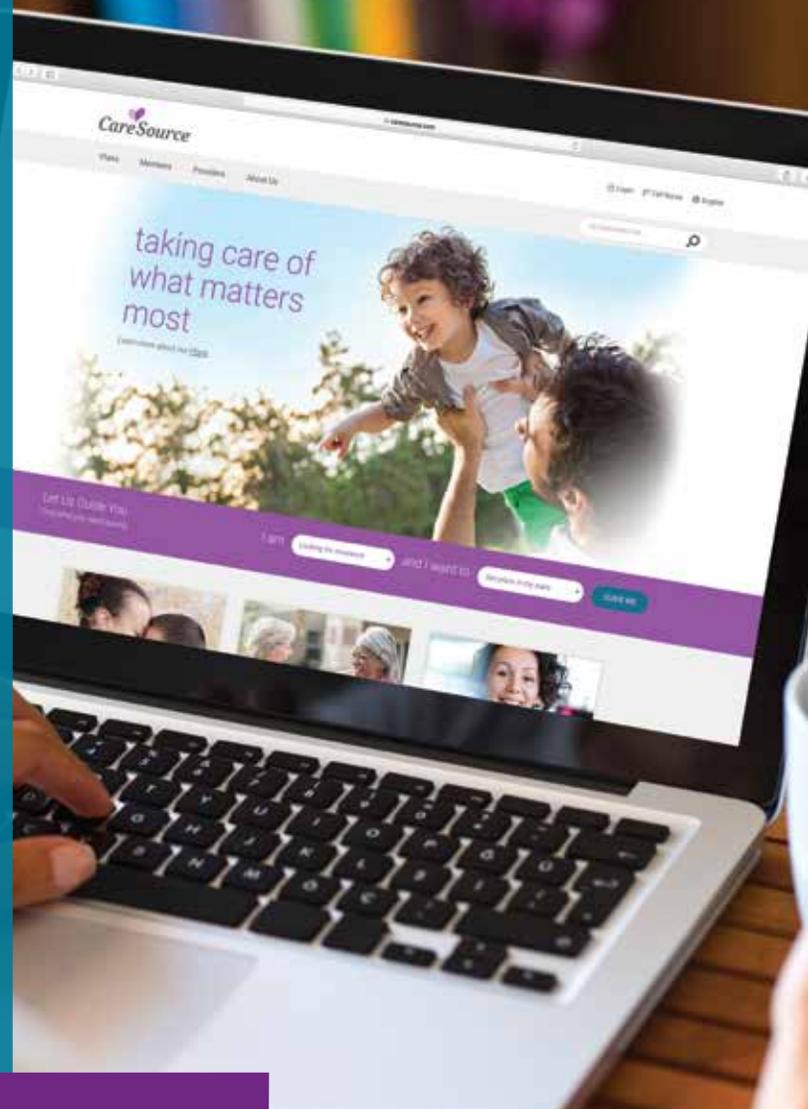
Rediseñado pensando en usted

¡Todo lo que hacemos, lo hacemos por usted, nuestro valioso afiliado! Hemos estado trabajando arduamente para mejorar nuestro sitio web para hacer que encuentre fácilmente lo que necesita.

El nuevo diseño de **CareSource.com** brinda acceso rápido y fácil a la información importante y los recursos de los planes y servicios de CareSource. El sitio web incluye:

- **Navegación simple** – colóquese sobre la sección “Plans” (Planes) o “Members” (Afiliados) en la barra de herramientas para acceder al menú desplegable que le ofrece la información que necesita rápidamente.
- **Contenido simplificado** – la información se brinda en un formato intuitivo que es directo, claro y fácil de entender.
- **Nueva apariencia y estilo** – el diseño simple y limpio del sitio web permite encontrar la información de forma rápida, sencilla y personalizada según sus necesidades.

Visite **CareSource.com** hoy.



SU PRIVACIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD



CareSource respeta su derecho a la privacidad. Protegemos los datos usados para identificarlo y para documentar su salud, su tratamiento médico o el pago de la atención médica que recibe. Además cumplimos todas las leyes federales y estatales que requieren su consentimiento para compartir información específica.

El Consentimiento del afiliado/Formulario de autorización de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (HIPAA) nos dice si no desea que compartamos su información médica. Si no ha completado este formulario o desea cambiar sus preferencias, puede llenarlo en línea. O puede imprimirlo y enviarlo por correo. El formulario está disponible en [Caresource.com/members/tools-resources/forms](https://www.caresource.com/members/tools-resources/forms) para su plan. También puede acceder al formulario a través del portal para los afiliados a My CareSource.

Si desea seguir recibiendo su Explicación de beneficios (EOB) impresa por correo postal, comuníquese con Servicios para Afiliados.

Atención: la Explicación de beneficios no es una factura. Es una declaración que muestra los servicios que usted recibió, lo que ha pagado CareSource y el monto que usted debe, si corresponde.



Acceda a su plan en línea o sobre la marcha

El portal para los afiliados a My CareSource y la aplicación móvil de CareSource ayudan a facilitar la administración de su plan.

Portal para los afiliados a My CareSource

My CareSource® es su cuenta personal en línea, que se encuentra en nuestro portal para afiliados. Utilice su cuenta My CareSource para:

- Cambiar de médico.
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación.
- Revisar sus beneficios.
- Ver reclamos.
- ¡Y mucho más!

Visite [MyCareSource.com](https://www.MyCareSource.com) para registrarse y configurar su cuenta.

Aplicación móvil de CareSource

Maneje su plan de CareSource desde cualquier lugar con la aplicación móvil de CareSource. La aplicación le permite acceder a su cuenta segura de My CareSource desde su dispositivo móvil para:

- Ver su tarjeta de identificación (ID).
- Encontrar un proveedor dentro de nuestra red.
- Revisar los beneficios de su plan.
- Verificar sus reclamos (copagos, deducibles y saldos).
- Llamar a nuestra línea de asesoría en enfermería las 24 horas y hablar con una enfermera las 24 horas, todos los días de la semana.
- Llamar y hablar con un representante de Servicios para Afiliados.
- ¡Y mucho más!

La aplicación móvil de CareSource está disponible para los sistemas de iPhone y Android®. Obténgala sin costo a través de App Store® o Google Play® al buscar CareSource.

iPhone es una marca registrada y la tienda de aplicaciones App Store es una marca de servicios de Apple, Inc. Android y Google Play son marcas registradas de Google, Inc.

LAS EVALUACIONES DE CÁNCER PUEDEN SALVAR VIDAS

El cáncer es más manejable si hay una detección temprana. Es importante que reciba las evaluaciones de cáncer que necesita. Podrían salvar su vida. Algunas evaluaciones claves son:

- **Evaluación de cáncer colorrectal.** Existen varios exámenes disponibles. Pregúntele a su médico cuál es la adecuada para usted.
- **Evaluación de cáncer de mama.** Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe someterse a la evaluación.
- **Evaluación de cáncer de próstata.** Pregúntele a su médico si debe someterse a la evaluación y cuándo.
- **Evaluación de cáncer de pulmón.** Si alguna vez ha fumado, hable con su médico sobre esta evaluación.
- **Evaluación de cáncer de cuello uterino.** Si es mujer de más de 21 años, hable con su médico sobre la frecuencia con la que debe someterse a esta evaluación.

Su médico puede ayudarla a elegir los exámenes de evaluación adecuados para usted y cuándo debe programarlos.



Reciba su vacuna contra la gripe

El virus de la gripe puede afectar a cualquier persona y puede ser grave. Protéjase y proteja a sus seres queridos. Vacúnese contra la gripe todos los años.

Los expertos recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses de edad deben recibir la vacuna. Hay muy pocas excepciones. Si no se trata, la gripe puede causar infecciones graves como la neumonía. Algunas infecciones pueden poner en riesgo la vida.

Vacúnese contra la gripe en el consultorio de su proveedor de atención médica. También puede vacunarse contra la gripe en ciertas farmacias y supermercados.

SALUD DE LAS MUJERES

Las mujeres tienen necesidades de salud específicas. Es importante que se cuide. Hable con su proveedor de atención médica sobre las siguientes evaluaciones y servicios recomendados a las mujeres:

- Evaluación de cáncer de mama.
- Evaluación de cáncer colorrectal.
- Evaluación de cáncer de cuello uterino.
- Control de enfermedad cardíaca.
- Evaluación de clamidia.
- Vacunas para adultos (inyecciones).
- Y mucho más.

Debe hablar con su proveedor de atención médica sobre sus antecedentes de salud y los de su familia.

Controle su nivel de azúcar en sangre durante las fiestas

¿Tiene diabetes? Nos adentramos en la época festiva, es momento de establecer algunos objetivos para controlar su nivel de azúcar en sangre.

- Intente apegarse a su horario.
- Revise su nivel de azúcar en sangre frecuentemente.
- Limite sus dulces y postres.
- Lleve platillos saludables a las fiestas.
- Manténgase activo.

Haga que su resolución de Año Nuevo sea minimizar las complicaciones de la diabetes. Programe una cita con su proveedor de atención médica para hablar sobre los exámenes y las evaluaciones importantes, como:

- Revisar su presión arterial en cada visita.
- Realizar un análisis azúcar en sangre al menos dos veces al año.
- Hablar sobre exámenes para revisar el funcionamiento de los riñones y los lípidos (grasa) en la sangre.
- Hacerse una examen de pupila dilatada una vez por año con un profesional de atención oftalmológica.
- Revisar sus pies en cada visita y hacer un examen de pie completo al menos una vez al año.

¡Gane recompensas por hacer sus evaluaciones de diabetes!

Ingresa en su cuenta de My CareSource, haga clic en MyHealth y luego en la sección "Rewards" (Recompensas). Cuando su proveedor notifique a CareSource que completó sus pruebas, la recompensa se agregará a su cuenta. Puede canjear sus recompensas por tarjetas de regalo de una variedad de comercios minoristas conocidos.

EXPRESS BANKING® DE FIFTH THIRD BANK

CareSource y Fifth Third Bank se han asociado para ofrecerles a nuestros afiliados Express Banking®. Esta cuenta bancaria le proporciona una tarjeta de débito para el pago de la factura y para realizar compras, sin cargo mensual por servicio, sin comisiones por sobregiro y sin requisitos de saldo. Para obtener más detalles, ingrese a www.53.com/CareSource.



Regalos económicos para las fiestas

Las fiestas son un momento para dar, pero para ello no necesita quedar en bancarota. A continuación le ofrecemos tres formas de cumplir con todas las personas en su lista y mantenerse dentro de su presupuesto al mismo tiempo.

1. **Ponga manos a la obra.** Los regalos hechos en casa cuestan menos y siempre son muy apreciados.
2. **Regale recuerdos.** Enmarque una fotografía. Un recuerdo capturado en el tiempo es algo personal y sentido.
3. **Sorteen los nombres.** Para grupos grandes, sorteen los nombres, de modo que solo tenga que comprar un regalo para una persona.



CONOZCA LOS DATOS: VIH/SIDA Y HEPATITIS C

Millones de personas padecen del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y de hepatitis C. Conocer sobre estas enfermedades es el primer paso para prevenirlas y tratarlas.

El VIH afecta su sistema inmunológico. Destruye los glóbulos blancos que combaten las infecciones. El síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) es la etapa final de una infección con VIH. No todos los que padecen de VIH tendrán SIDA. Gracias a tratamientos superiores, las personas con VIH/SIDA ahora viven una vida más larga y saludable.

La hepatitis C también es causada por un virus. Puede ser una enfermedad leve o una enfermedad seria para toda la vida. Puede contagiarse de las siguientes formas:

- Contacto con sangre infectada.
- Relaciones sexuales con una persona infectada.
- Por el parto (de la madre al bebé).

Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

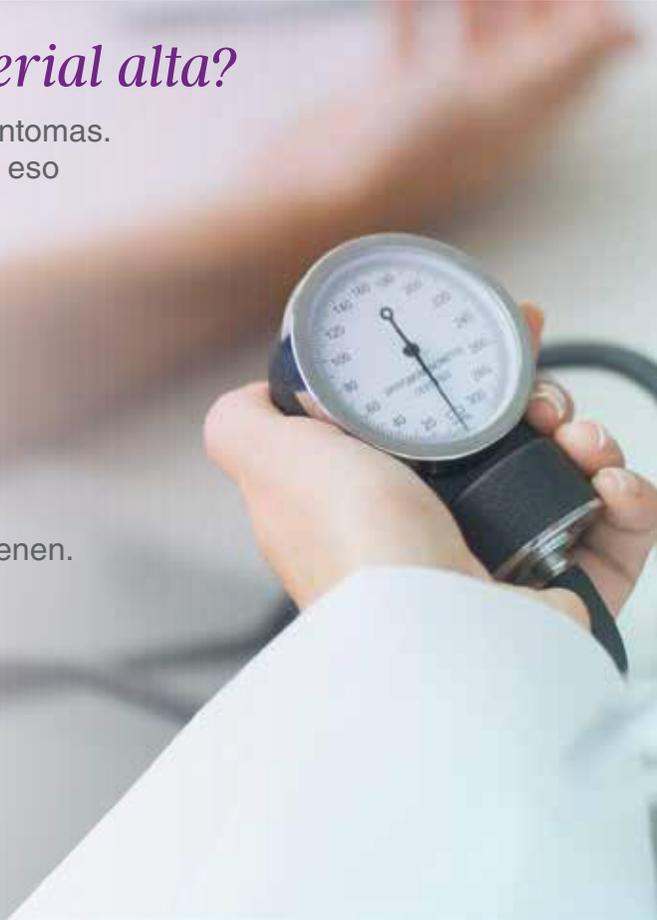
¿Está en riesgo de tener presión arterial alta?

Por lo general, la presión arterial alta no presenta signos o síntomas. De hecho, suele describirse como un asesino silencioso. Por eso es importante saber si está en riesgo.

Algunos factores de riesgo incluyen:

- **Edad.** La presión arterial suele subir con la edad. Más de la mitad de los adultos mayores de 60 años tienen presión arterial alta.
- **Condición física.** Tener sobrepeso y ciertos hábitos de vida pueden aumentar su riesgo.
- **Antecedentes familiares.** El riesgo de padecer de presión arterial alta aumenta si otros en su familia la tienen.

La buena noticia es que puede reducir su riesgo. Aliméntese con una dieta saludable, mantenga un peso sano, no fume y manténgase activo. Todo lo mencionado puede ayudar a reducir su riesgo. Asegúrese de que un proveedor de atención médica controle su presión arterial regularmente.



LOS ADMINISTRADORES DE ATENCIÓN OFRECEN SU AYUDA

Nuestros Administradores de atención están aquí para ayudarle a coordinar todas sus necesidades de atención médica. Sin ningún costo para usted. Los Administradores de atención brindan sus servicios con respeto y compasión hacia los afiliados. Nosotros:

- Trabajamos con su equipo de atención médica para coordinar su atención.
- Respondemos preguntas y le ayudamos a conocer más acerca de su salud y beneficios.
- Le ayudamos a comprender sus síntomas y medicamentos.
- Cooperamos para encontrar recursos locales para los problemas que afectan su salud, como la alimentación y la vivienda.
- Proporcionamos estrategias que puede utilizar para tener una mejor calidad de vida.

Los Administradores de atención siempre están disponibles para tender una mano y ofrecen atención personalizada. Obtenga más información en CareSource.com.



Año Nuevo, comienzo nuevo

Haga que el 2019 sea su mejor año hasta ahora. El Año Nuevo es un gran momento para comprometerse a agregar al menos un hábito saludable a su estilo de vida. Alimentarse bien, dormir lo suficiente, mantenerse en forma; hasta los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. ¡Todo suma! ¡Recuerde que puede completar una nueva Evaluación de necesidades de salud (Health Needs Screening, HNS) cada año para identificar en qué desea trabajar para el Año Nuevo!

******Los afiliados que completen su Evaluación de necesidades de salud durante los primeros 90 días de afiliación al plan obtendrán una tarjeta de regalo por \$20. ¡Es rápido y fácil, y ayuda a encontrar maneras para que se mantenga saludable! Puede realizarla en línea a través de My CareSource® o en un quiosco en la farmacia de su Walmart local.

HÁBITOS SALUDABLES PARA AFECCIONES CRÓNICAS

¿Tiene una enfermedad crónica? Desafortunadamente, la mayoría no desaparece. Por lo general, no se curan con los medicamentos que usted toma. Los medicamentos le ayudan a manejarlas. Es por eso que también es importante llevar un estilo de vida saludable.

A continuación le proporcionamos unos lineamientos básicos para los hábitos saludables.

- No fume.
- Manténgase activo, ¡su objetivo debe ser de 30 minutos de actividad física diaria!
- Mantenga un peso saludable. Calcule su IMC. Ingrese a <https://healthysd.gov/what-is-a-healthy-weight-for-me/>
- Controle su nivel de colesterol en la próxima visita a su médico.
- Mantenga su presión arterial en un buen nivel. 120/80 es normal.
- Si tiene diabetes, haga que su proveedor controle su nivel de azúcar en sangre.

Hable con su médico sobre cuál es la mejor forma de que usted logre estas metas. Su médico también controlará sus medicamentos y le ayudará a realizar cualquier cambio que pueda necesitar con el tiempo.





ATENCIÓN PARA MAMÁS Y BEBÉS

¿Está embarazada?

Lo más importante que puede hacer por usted y su bebé es programar una cita con su médico. Visite a su médico desde el inicio y a través de todo el embarazo. Esto puede ayudar a identificar potenciales problemas a tiempo, antes de que se conviertan en una preocupación con respecto a usted o su bebé. Programe una cita en cuanto sepa que está embarazada.

¿Acaba de tener un bebé?

Programe una cita con su proveedor tras el parto, según lo indicado. El control posparto

es importante ya que usted está en riesgo de presentar complicaciones de salud graves en los días y semanas posteriores al parto. Pueden poner en riesgo su vida.

Durante la cita, su médico puede:

- Asegurarse de que esté sanando bien.
- Hablar sobre cualquier preocupación física que tenga.
- Dar seguimiento a cualquier afección que haya tenido durante el embarazo, como presión arterial alta o diabetes. Estas afecciones podrían seguir afectando su salud.
- Hablar sobre planificación familiar, el intervalo entre embarazos y el control de la natalidad.
- Hablar sobre lactancia y la seguridad del bebé.
- Evaluar su estado emocional y de salud mental, además buscar síntomas de depresión posparto.

¡Puede ganar recompensas por estas visitas!

Únase a nuestro programa Babies First.

Comience registrándose en <https://secureforms.caresource.com/en/BabiesFirst/IN>

MYSTRENGTH AGREGA RECURSOS PARA LA COMUNIDAD LGBTQ+

myStrength es una herramienta de bienestar en línea. Puede ayudarlo a fortalecer su mente, cuerpo y espíritu con herramientas de autoayuda y recursos de bienestar. Ahora myStrength cuenta con contenido específico para las necesidades de la comunidad LGBTQ+, ofreciendo un sistema de apoyo seguro y libre de estigmas.

Puede acceder a myStrength en línea o desde su dispositivo móvil de forma gratuita. Visite mystrength.com/r/caresource para comenzar. ¡Aproveche sus fortalezas hoy!

Gane recompensas por hábitos saludables

Complete actividades saludables para ganar recompensas con:

- **Programa Babies First** – las embarazadas y los bebés hasta los 15 meses pueden ganar hasta \$200. Gane recompensas por mantener sus citas prenatales, las de bebé sano y mucho más. (Necesitará inscribirse en este programa).
- **MyHealth** – los adultos de más de 18 años pueden ganar recompensas por monitoreo de diabetes y mucho más. Le recomendamos canjear sus recompensas antes de final de año.

¡Averigüe cómo puede comenzar hoy! Visite caresource.com/in/members/education/myhealth/medicaid/ o comuníquese con Servicios para Afiliados.

MOMENTOS DEL AFILIADO DEL PROGRAMA JOBCONNECT

Historias verdaderas de triunfo en CareSource Life Services

Alex

Alex* es barbero y su presupuesto necesitaba un recorte. Alex era el encargado de una barbería. Sabía cómo cortar el cabello, pero no conocía lo suficiente sobre cómo administrar el dinero. Quedó atrapado en un mal acuerdo de alquiler y se le acumularon \$6,000 de deuda en tarjeta de crédito. Allí es donde intervino Esther Lewis, su asesora de JobConnect.

Le comentó a Alex acerca de un programa de ahorro igualado. También le ayudó a negociar un mejor trato para el espacio en su tienda. Entonces, él les rentó unas cabinas a otros barberos para poder cubrir el costo del alquiler. Pronto, la deuda de la tarjeta de crédito se redujo a la mitad. Lo más importante es que Lewis le enseñó a Alex cómo generar y mantener un presupuesto.

Con la barbería a salvo, Alex se sentía libre para perseguir su otro sueño: conducir camiones con tráiler. Asistió a las clases de capacitación de un asociado de JobConnect donde obtuvo la licencia de conducir vehículos comerciales (CDL). Cuando se graduó, Alex tenía un contrato esperándolo con una compañía de camiones muy conocida. Ahora, Alex tiene múltiples fuentes de ingreso. Durante la semana viaja en el camión y trabaja como barbero en su tienda los fines de semana.

*Se cambió el nombre para proteger la privacidad del afiliado.

¡Podemos ayudarle a usted también!

Life Services y el programa JobConnect están incluidos en su plan HIP/HHW de CareSource. Para obtener más información: comuníquese con nosotros al:

- Correo electrónico: LifeServicesIndiana@caresource.com
- Teléfono: 1-844-607-2832

ACTUALIZACIONES DE LA LISTA DE MEDICAMENTOS

Ingrese a:

caresource.com/members/tools-resources/find-my-prescriptions/

Averigüe qué medicamentos cubre su plan. También encontrará los cambios y las actualizaciones vigentes. Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicios para Afiliados. Podemos ayudarle.

Elija cómo quiere que nos pongamos en contacto con usted

¿Prefiere que le enviemos un correo electrónico o recibir correo postal? ¿Le gustaría recibir un mensaje de texto de nuestra parte con respecto a las actualizaciones de su seguro de salud?

Ingrese en MyCareSource.com y actualice sus preferencias.

Aviso de no discriminación



CareSource cumple con las leyes sobre derecho civil estatales y federales y no discrimina por motivos de edad, género, identidad, color, raza, incapacidad, origen nacional, estado civil, preferencia sexual, filiación religiosa, estado de salud o estado de asistencia pública. CareSource no excluye a las personas, ni las trata diferente debido a la edad, el género, la identidad de género, el color, la raza, una incapacidad, el origen nacional, el estado civil, la preferencia sexual, la filiación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública.

CareSource brinda ayuda y servicios gratis a las persona con incapacidades que deseen comunicarse de manera eficaz con nosotros, como: (1) intérpretes de lengua de señas calificados y (2) información escrita en otros formatos (impresión en tamaño grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Además, CareSource brinda servicios de idioma gratis a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como: (1) intérpretes calificados y (2) información escrita en otros idiomas. Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Afiliados al número que figura en su tarjeta de identidad (ID).

Si cree que CareSource no le ha proporcionado los servicios antes mencionados o lo ha discriminado de otra forma basándose en la edad, el sexo, la identidad de género, el color, la raza, una discapacidad, el origen nacional, el estado civil, la preferencia sexual, la filiación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública, puede presentar una queja ante:

CareSource
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401
1-844-539-1732, TTY: 711
Fax: 1-844-417-6254

CivilRightsCoordinator@CareSource.com

Puede presentar una queja por correspondencia, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, el Coordinador de derechos civiles se encuentra disponible para ayudarle.

Puede, además, presentar un reclamo relacionado con los derechos civiles de forma electrónica en el Portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights), disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correspondencia o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F
HHH Building Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos se encuentran disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



P.O. Box 8738
Dayton, OH 45401 8738

CareSource.com

CÓMO CONTACTARNOS

Departamento de Servicios
para Afiliados:

1-844-607-2829

(TTY: 1 800 743 3333 0 711)

CareSource24® Línea de asesoría en
enfermería las 24 horas: **1-844 206 5947**
(TTY 1-800-743-3333 o 711)

ÚNASE A NOSOTROS

 Facebook.com/**CareSource**

 Twitter.com/**CareSource**

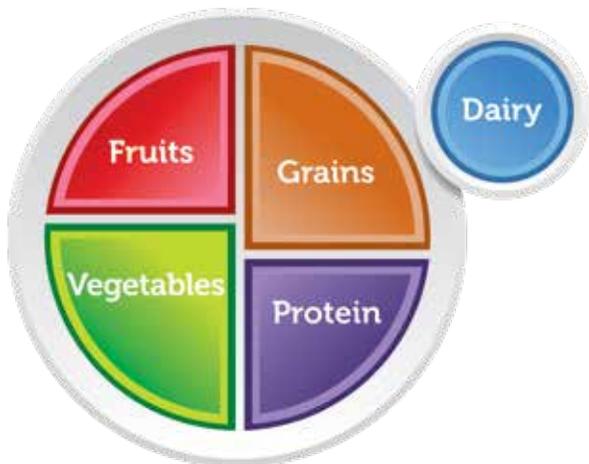
 Instagram.com/**CareSource**

 Pinterest.com/**CareSource**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LAS FIESTAS

La época de las fiestas puede hacer estragos en una dieta balanceada. Antes de comer, piense en lo que pone sobre su plato.

Use este gráfico sencillo. Puede ayudar a calcular la cantidad de cada grupo alimentario que debe consumir en cada comida. Encuentre consejos y herramientas para tomar decisiones saludables en www.choosemyplate.gov.



Ferriados

En virtud de los principales feriados, CareSource permanecerá cerrado en las siguientes fechas:

- Día de Año Nuevo: martes 1.º de enero de 2019
- Día de los Caídos (Memorial Day): lunes 27 de mayo de 2019
- Día de la Independencia: jueves 4 de julio de 2019
- Día del Trabajo: lunes 2 de septiembre de 2019
- Víspera de Navidad: jueves 24 de diciembre de 2019
- Día de Navidad: viernes 25 de diciembre de 2019