



VERANO DE 2023

MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource

Manténgase cubierto con CareSource

Debido a la COVID-19, los últimos años no tuvo que renovar su cobertura de Medicaid. Queremos que conserve su cobertura de salud. Si recibió un paquete de renovación de Medicaid por correspondencia de parte del estado, asegúrese de completarlo. Luego, devuelva el paquete tan pronto como sea posible. Si no toma medidas, se arriesga a perder su cobertura de atención médica.



¡Tome medidas ahora!

Puede tomar medidas ahora actualizando su información de contacto, incluso si no ha recibido un paquete por correspondencia.

- **POR TELÉFONO:** llame al 1-877-423-4746
- **EN LÍNEA:** inicie sesión en el portal en línea en www.gateway.ga.gov.
- **EN PERSONA:** visite el Departamento de Trabajo y Servicios Familiares local de su condado. Allí podrá hablar con una persona que le ayude a renovar su cobertura de salud.

Si descubre que ya no es elegible para Medicaid, LO TENEMOS CUBIERTO.

Con los planes del Mercado de seguros de salud de CareSource, puede obtener un seguro de salud asequible que cubre lo que necesita, cuando lo necesita. Llámenos al **833-230-2065** (TTY: 711) para obtener más información. También puede visitar ede.CareSource.com para ver los planes del Mercado de seguros de salud de CareSource.

¡Nos encanta tenerlo como afiliado a CareSource!

Sepa cuándo ir y a dónde ir

Para obtener la mejor atención, sepa a dónde ir para recibir el tipo de atención adecuada. Cuando sea posible, su proveedor de atención primaria (PCP) debe ser su primera opción para recibir atención. Si tiene una emergencia médica, llame al 911. Si tiene una emergencia de salud mental, llame al 988. ¡No espere para recibir atención en caso de emergencia!

 <p>Proveedor de atención primaria (PCP)</p>	Se usa para enfermedades comunes y asesoramiento. Obtendrá la mayor parte de su atención preventiva de su PCP. ¡Debe visitar a su PCP con frecuencia!
 <p>Telesalud</p>	Se usa para consultar a un proveedor por teléfono o computadora en cualquier lugar donde esté. Pregúntele a su proveedor si ofrece telesalud. La telesalud se usa para enfermedades comunes como tos, problemas de los senos paranasales, urticaria, problemas de salud mental y más. También puede hablar con un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de Teladoc®. Llame al 1-800-853-2362 o visite Teladoc.com/CareSource para comenzar.
 <p>Centros de salud conductual comunitarios (CBHC)</p>	Los Centros de salud conductual comunitarios (Community Mental Health Centers, CBHC) ofrecen servicios para personas que viven con problemas de salud mental o de consumo de sustancias.
 <p>Clínicas de atención conveniente</p>	Se usan para enfermedades menores y para recibir vacunas. Puede encontrarlas en la mayoría de las farmacias o tiendas de comestibles locales.
 <p>Atención de urgencia</p>	Se usa para tratar problemas de salud que no representan riesgo de muerte. Úsela cuando no puede visitar a su PCP y su problema de salud no puede esperar.
 <p>Sala de emergencias de un hospital</p>	Se usa para problemas que representan riesgo de muerte o emergencias. Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias (ER) más cercana.

¿No sabe adónde ir?

Llame a CareSource24®, la Línea de asesoría en enfermería, al **1-844-206-5944**, TTY: 1-800-255-0056 o 711. Estamos aquí para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



¡Obtenga recompensas por adoptar hábitos saludables!

Como afiliado a CareSource, ya está registrado para las recompensas de MyHealth.

¡Esto le permite ganar recompensas por tener hábitos saludables! Si está embarazada o tiene hijos, también puede ganar recompensas a través de Babies First® o Kids First. Debe inscribirse en estos programas.



¿Cómo funciona?

1. Usted completa una actividad saludable elegible.
2. Su proveedor le envía un reclamo a CareSource. Este muestra qué servicios se le proporcionaron.
3. CareSource recibe el reclamo y lo revisa.
4. CareSource agrega la recompensa a su cuenta MyHealth Rewards. Si está registrado en Babies First o Kids First, CareSource agrega la recompensa a su tarjeta de recompensas de productos de venta libre (Over-the-counter, OTC).
5. Use sus puntos de MyHealth Rewards para tiendas minoristas participantes en reciban tarjetas de regalo. Para obtener recompensas de Babies First o Kids First, use su tarjeta en las tiendas minoristas participantes.

Este proceso toma de 45 a 60 días hábiles.

Reciba recompensas por cosas como:

Limpieza dental de rutina – Hasta \$20 por año

Prueba de A1C – \$20

Obtenga más información sobre las recompensas en [CareSource.com/documents/ga-med-member-rewards](https://www.caresource.com/documents/ga-med-member-rewards).

Proteja a su hijo de la exposición al plomo

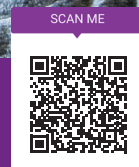
La exposición al plomo, incluso en cantidades pequeñas, puede dañar a su hijo. Como su cuerpo todavía está en crecimiento, absorbe el plomo en niveles más altos que los adultos. La mayoría de los niños no muestra signos físicos de exposición al plomo, pero esta puede provocar:

- Daño al cerebro y al sistema nervioso.
- Crecimiento y desarrollo más lentos.
- Problemas auditivos, del habla, de aprendizaje o de comportamiento.

Hay una manera fácil de averiguar si su hijo ha estado expuesto al plomo.

A los 12 y 24 meses, se les debe hacer a los niños una prueba de plomo. Solo visite al proveedor de su hijo para una simple prueba de plomo en la sangre. ¡Puede recibir la prueba sin costo! Comuníquese con Servicios para Afiliados si necesita ayuda para encontrar un proveedor o si desea obtener más información.

Además, su hijo puede ganar recompensas a través de los programas de recompensas Babies First® o Kids First cuando se realice la prueba de plomo en la sangre. Escanee el código QR para obtener más información sobre nuestros programas de recompensas.



Trucos útiles:



¡Cultive este verano siguiendo estos consejos y trucos!

1



¿No tiene espacio para un jardín? Fácilmente puede cultivar hierbas, pimientos, tomates, cebollas, calabazas de verano, frijoles y berenjenas en recipientes. Los brócolis, las coles, la lechuga y las verduras de hoja crecen en primavera y otoño.

2



Plante caléndulas alrededor de su jardín. Atraen a las abejas y las mariposas y mantienen a las plagas alejadas.

3

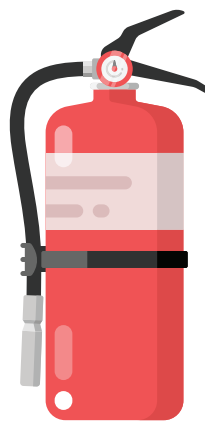


¡Guarde las cáscaras de huevo! Puede usar cáscaras de huevo para agregar nutrientes a sus plantas. Las cáscaras de huevo también ayudan a mantener alejados ciertos tipos de insectos.

4



¿Busca una manera fácil de regar sus plantas todos los días? Convierta una jarra para leche vacía en una regadera.



En caso de incendio

Con el verano llegan las fogatas, cocinar al aire libre, las canciones ¡y muchísima diversión! Pero si no tiene cuidado, ¡esto también puede derivar en quemaduras o incendios inesperados! Si tiene pensado cocinar al aire libre o en un campamento, tenga a mano un extintor de incendios. Puede comprar uno de bajo costo en la mayoría de las tiendas por departamentos o farmacias. Incluso, una cubeta con agua o tierra es útil si el fuego sale de un fogón o sobre el pasto seco.

Vigile a los niños y no deje que se acerquen demasiado al fuego. Si está tostando malvaviscos tenga mucho cuidado de que el malvavisco derretido no caiga del palillo o la brocheta. Si usted u otra persona sufren una quemadura, primero enfríela con agua. Manténgala cubierta con un paño húmedo y fresco durante cinco minutos. Obtenga ayuda médica si fuera necesario.

SUGERENCIA: ¡Puede obtener alarmas de humo sin costo!

Visite www.redcross.org/sound-the-alarm.html



Fuente: Asociación Nacional de Protección contra Incendios (National Fire Protection Association), nfpa.org/education



MUY PRONTO

Nueva seguridad para su portal y aplicación móvil para afiliados a CareSource



ALGO QUE USTED SEPA
Nombre de usuario y contraseña



ALGO QUE TENGA
Código de acceso o dispositivo de verificación



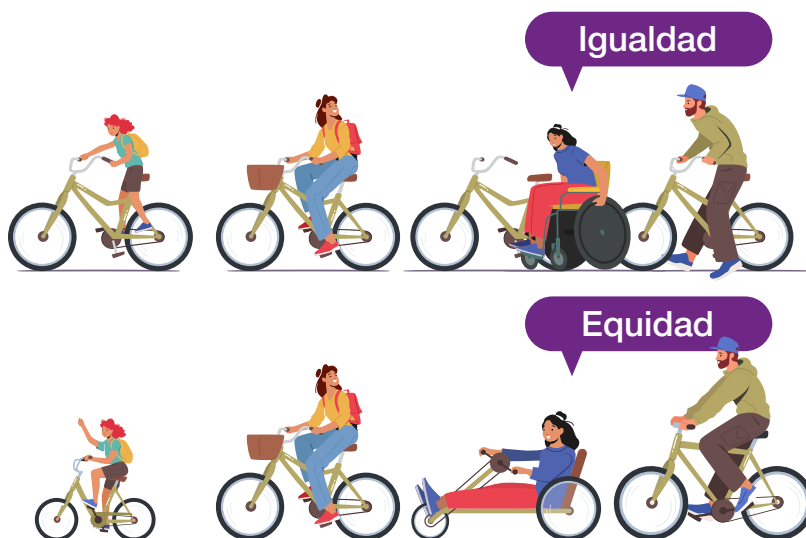
ALGO QUE USTED SEA
Identificación con huellas dactilares o faciales

La AMF brinda una capa adicional de seguridad. Esto hace que sea más difícil para alguien iniciar sesión como si fuera usted. Su cuenta es más segura, ya que también necesitan acceder a su dispositivo.

¿Cómo funciona? Supongamos que desea iniciar sesión en su cuenta My CareSource. Primero, ingresará el nombre de usuario y la contraseña. Luego, como un segundo paso, ingresará un código de un solo uso que se le enviará a su correo electrónico o teléfono inteligente. ¿Tiene preguntas? Llame a Servicios para Afiliados o visite [CareSource.com/about-us/multifactor-authentication/](https://www.caresource.com/about-us/multifactor-authentication/).

¿Qué es la equidad en materia de salud?

Existen muchas cosas que pueden afectar su acceso a la atención médica de calidad. **Todas las personas deberían tener la oportunidad de lograr una salud óptima.** El color de su piel, su género, cuánto dinero gana, dónde vive, qué idioma habla, su orientación sexual o cualquier otra forma de identificarse no debería afectar la calidad de la atención que recibe. Esto se conoce como equidad en materia de salud. Algunos grupos de personas tienen más dificultades para obtener la atención que necesitan que otros. Esto constituye una desigualdad en materia de salud. En ocasiones, significa que estos grupos experimentan enfermedades o problemas de salud a niveles más altos que aquellos que reciben la atención que necesitan. Cuando se logra la equidad en materia de salud, las personas más afectadas por las brechas en la atención pueden lograr mejores resultados de salud.



Queremos garantizar la equidad en materia de salud para todos. Usted es único y queremos asegurarnos de que reciba una atención única para usted y su familia. Eso significa cuidado de la salud desde el corazón (That's Health Care with Heart®).



¡Absorba el sol y estos beneficios de salud!

Desde un paseo al aire libre hasta un tiempo en la piscina, estar unos momentos al sol es bueno para su salud y bienestar. La luz es una parte clave de su ritmo circadiano corporal. La luz solar le ayuda a su cuerpo a saber cuándo debe estar despierto. Y la oscuridad le ayuda a su cuerpo a saber cuándo debe irse a dormir. Recibir luz brillante luego de despertarse por la mañana puede ayudarle a sentirse más alerta.

Mientras pasa tiempo al sol, mantenga su piel protegida. Lleve pantalla solar con un SPF de 15 o superior. Deberá volver a aplicarse el protector a lo largo del día.

Pasar tiempo al sol también ayuda a que su cuerpo produzca vitamina D. La vitamina D le ayuda a su cuerpo a absorber calcio, que es fundamental para la salud de los huesos. La vitamina D también es importante para desarrollar un sistema inmunitario fuerte. Una exposición constante a la luz solar puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades o infecciones.

La luz solar también aumenta los niveles de serotonina. La serotonina es una hormona que ayuda a mejorar su estado de ánimo. También le ayuda a sentirse más tranquilo y concentrado. Pasar de 5 a 15 minutos al sol todos los días puede ayudar a su salud. ¡Tome su protector solar y absorba el sol este verano!

¿Le interesa recibir más consejos de salud y bienestar? ¡Únase a CareSource Circle! CareSource Circle es una comunidad en línea donde puede brindar su opinión a través de encuestas y foros de debate. Puede conectarse con otros afiliados a CareSource y compartir sus comentarios. ¡Tendrá acceso a consejos de salud, recetas y más! Comparta sus opiniones y ayude a realizar mejoras. Visite CareSource Circle en **CareSourceCircle.com**.

Fuentes: www.cdc.gov, www.medicalnewstoday.com

¡Reciba su vacuna contra la COVID-19 para tener la oportunidad de **GANAR \$500!**

Podría ser elegible para ganar \$500 mediante la Lotería de vacunas contra la COVID-19. Cada trimestre, CareSource elige al azar cinco miembros ganadores.

Para ganar, usted debe:

- Ser afiliado a Georgia Families® o a PeachCare for Kids®. Los afiliados a Planning for Healthy Babies® no son elegibles.
- Haber recibido al menos una dosis de Moderna, Pfizer-BioN Tech o Johnson & Johnson.
- Haber recibido al menos una dosis de un proveedor de CareSource. Puede encontrar uno en **FindADoctor.CareSource.com** o llamándonos.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a **ExtraBenefitsGeorgia@CareSource.com**. Informaremos por correo electrónico y por correo postal a los ganadores. Solo puede ganar una vez.





¿Tiene una queja o apelación?

¿Cuál es la diferencia?

QUEJA

Si no está conforme con un proveedor o con nosotros, puede presentar una queja en cualquier momento. Puede tratarse de cualquier cosa, *excepto* sobre las decisiones de beneficios de CareSource. Las quejas no se dirigen al estado para una audiencia.

Ejemplos de cosas por las que puede presentar una queja:

- El personal de CareSource fue poco amable.
- La calidad de la atención.
- Un proveedor fue descortés.
- Incumplimiento de los derechos del paciente y/o de los empleados.

Debe informarnos:

1. Su nombre y número de identificación (ID) de afiliado a CareSource.
2. El nombre de la persona.
3. La inquietud o el problema con la persona o CareSource.
4. La fecha en que esto ocurrió.

APELACIÓN

Si no está de acuerdo con la decisión que tomamos para denegar un reclamo por servicios o beneficios, puede presentar una apelación. También puede apelar cuando solo aprobamos una parte de un reclamo. Tiene 60 días para presentar una apelación. Tiene derecho a una audiencia a nivel estatal con una apelación.

Ejemplos de cosas por las que podría presentar una apelación:

- Denegación del servicio.
- Denegación, cancelación o reducción en un servicio que fue previamente aprobado.
- No brindar un servicio ni una respuesta en cuanto a la apelación oportunos.

Debe informarnos:

1. Su nombre y número de identificación (ID) de afiliado a CareSource.
2. El nombre de su proveedor.
3. La fecha del servicio.
4. Motivo por el que no está de acuerdo con nuestra decisión.
5. Cualquier otra documentación de respaldo.

Con su carta se incluye un Formulario de solicitud de apelación. También puede imprimirlo desde la página **Formularios** en **CareSource.com** o pedirle a Servicios para Afiliados que le envíe uno por correspondencia.

Para presentar una queja o apelación:



Llame a Servicios para Afiliados. Infórmenos que desea presentar una queja o apelación al **1-855-202-0729** (TTY: 711). Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m., hora del este.



Envíenos la carta por correspondencia:

CareSource
ATTN: Georgia Member Grievance and Appeals
P.O. Box 1947
Dayton, OH 45401

¿Qué sucede a continuación?

Le enviaremos una carta indicando que hemos recibido su queja o solicitud de apelación. Allí se le informará qué puede esperar y cuándo.



Surta su botiquín

Prepárese en caso de que usted o su familia tengan algo, desde un raspón hasta un resfrío común. Puede prepararse con un botiquín bien surtido. Es difícil saber qué tener a mano. Aquí tiene una lista que le ayudará.

Malestares y dolores

- Analgésicos como la aspirina, el acetaminofén o el ibuprofeno

Resfríos y gripe

- Descongestivos, supresores de la tos
- Gotas para la tos
- Un termómetro

Ayuda para lesiones

- Bandas adhesivas
- Ungüentos con antibióticos
- Paquetes para aplicación en frío/caliente
- Pinzas
- Hisopos de algodón y bolas de algodón
- Alcohol para fricción
- Peróxido de hidrógeno
- Cortaúñas

Piel

- Aloe vera para ayudar con las quemaduras del sol
- Crema con hidrocortisona para picaduras y urticaria

Alergias

- Antihistamínicos para ayudar con las alergias
- Solución nasal para los senos paranasales secos

Malestar estomacal o indigestión

- Antiácido para ayudar con la acidez
- Medicamento con loperamida para ayudar con la diarrea
- Medicamento con polietilenglicol para ayudar con el estreñimiento

No es necesario tener el botiquín en un armario. Puede guardar estos artículos en una caja de zapatos o en un recipiente de plástico pequeño. Mantenga sus medicamentos en un lugar fresco y seco, alejado de la luz del sol. Mantenga los medicamentos de forma segura, alejados de los niños y las mascotas. Tome sus medicamentos según las indicaciones. Lea las etiquetas y verifique las fechas de vencimiento. Hable con su proveedor o farmacéutico si tiene alguna pregunta.

Este contenido tiene fines únicamente informativos. No pretende sustituir la recomendación médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Siempre hable con un proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta.



Servicios cubiertos por CareSource

Qué hacer si recibe una factura

Como afiliado a CareSource, usted recibe todos los servicios de Medicaid médicamente necesarios cubiertos sin costo alguno. El término "médicamente necesario" significa que usted necesita estos servicios para la prevención, el diagnóstico o el tratamiento de un problema de salud. No debería recibir facturas por estos servicios. Llame a Servicios para Afiliados si recibe una factura. Los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del Afiliado. También puede encontrar el manual en **CareSource.com/plans/medicaid/plan-documents**. También puede pedir que se le envíe una copia impresa al llamar a Servicios para Afiliados.





¡Apueste por la ecología!

El Día de la Tierra fue el 22 de abril, ¡pero usted puede hacer su parte para ayudar a la Tierra cualquier día! Elija recibir un correo electrónico o mensaje de texto de parte de CareSource en lugar de correspondencia impresa. Le enviaremos un mensaje de texto o correo electrónico cuando los documentos o las facturas estén listos para que los consulte en su cuenta My CareSource®.

Actualice sus preferencias: Inicie sesión en su cuenta en **MyCareSource.com**. Si no tiene una cuenta My CareSource, haga clic en **Registrarse** y siga las indicaciones. Tenga a mano su tarjeta de identificación de afiliado a CareSource. Haga clic en **Preferencias** en la barra de navegación que se encuentra en la parte superior. Aparecerá una pantalla para editar sus preferencias de contacto.

Asegúrese de que su correo electrónico y número de teléfono figuren correctamente en el formulario. Si no lo son, cámbielos. Marque las casillas **Enviarme un correo electrónico** y/o **Enviarme un mensaje de texto**. Luego, puede elegir los tipos de mensajes que le gustaría recibir electrónicamente. Haga clic en el botón **Actualizar**.

¡Es así de fácil!

Preferences

Choose the plan to update...

Silver Dental, Vision & Fitness Individual Medical

Lisa Smith

Green

Choose what info to update...

Edit Contact Preferences

CareSource may contact you as defined in the Terms and Conditions

Silver Dental, Vision & Fitness

Lisa Smith

Home Phone

321-123-1234

Email Address

lisasmith@gmail.com

☐ Send me email *Go Green*

☐ Invoices/Payment Reminders

☐ Account & General Info

☐ Required Communications

Mailing Address

234 Elm St.

Anytown OH 4567

Mobile Phone

321-123-1234

☐ Send me text *Go Green*

☐ Invoices/Payment Reminders

☐ Account & General Info

☐ Required Communications

UPDATE CANCEL Clicking UPDATE you agree to the Terms & Conditions



Administración de la atención: *Eliminar las barreras*

Una afiliada a CareSource angustiada llamó a Pam, su administradora de la atención. Necesitaba ayuda. Su casa se había incendiado. Afortunadamente, pudo salir de forma segura. Sin embargo, estaba asustada porque debido al incendio perdió sus medicamentos, dentaduras postizas y un equipo médico que necesitaba.

Pam le dijo a la afiliada que haría todo lo posible por ayudarlo. Lo primero que hizo fue llamar al equipo de farmacia de CareSource. Ellos sabían lo importante que era reemplazar los medicamentos de la afiliada de inmediato. Pudieron ayudar para que la afiliada recogiera sus medicamentos ese mismo día.

Luego, Pam llamó a la compañía del equipo médico. Pudieron reemplazar el equipo de inmediato. Por último, Pam llamó a su dentista. Su dentista trabajó con CareSource para obtener una cita más rápida para que la afiliada recibiese dentaduras postizas nuevas.

La afiliada se sorprendió al ver lo que Pam pudo hacer en menos de un día. Dijo que nunca hubiera podido hacerlo sola estando tan angustiada por la pérdida de su hogar. Pam se alegró por poder ayudar a la afiliada en el momento que lo necesitaba.



Si tiene problemas para obtener los servicios necesarios, llame a administración de la atención al **1-844-438-9498** (TTY: 711) desde las 8 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes. Estamos aquí para ayudarlo.

¡REGRESE al PASADO con estos EJERCICIOS!

Cada persona ve la actividad física de diferentes formas. Los ejercicios también han cambiado con el tiempo. ¡Cambie su rutina de acondicionamiento físico con estas tendencias del pasado! Use esta lista para practicar formas nuevas y divertidas de ponerse en movimiento y mantenerse activo.



➤ Hula-hula

Es posible que haya usado el hula-hula cuando era joven. También puede ser un ejercicio divertido para los adultos. Pone en movimiento todo el cuerpo y aumenta el ritmo cardíaco.

➤ Patinaje sobre ruedas

El patinaje sobre ruedas puede ayudarle a fortalecer la parte central del cuerpo. Al mover las caderas y las piernas, puede desarrollar la fuerza de la parte inferior del cuerpo. ¡Conviértalo en un evento social y patine con sus amigos!

➤ Jazzercise®

Si bien esto le puede recordar las polainas y las vinchas, el Jazzercise es una forma alegre de poner su cuerpo en movimiento. El Jazzercise mezcla la música con la danza, los estiramientos y el fortalecimiento de los músculos.

➤ Zumba®

El Zumba combina la música latina e internacional con la danza. ¡Es como una gran fiesta bailable! El Zumba le ayuda a desarrollar su fuerza y flexibilidad. También alivia el estrés y puede mejorar su estado de ánimo.

➤ Clases de acondicionamiento físico y juegos en línea

Una versión más moderna de hacer ejercicio son las clases de acondicionamiento físico en línea y los juegos. Son una forma excelente de mantenerse activo desde la comodidad de su propio hogar.

¡Lo más importante es encontrar una manera de mantenerse activo que disfrute!

Este contenido tiene fines únicamente informativos. No pretende sustituir la recomendación médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Siempre hable con un proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta.



**¡Obtenga el servicio
de intérprete para su
próxima visita médica!**

¿Sabía que puede acceder al servicio de intérprete presencial en para sus visitas médicas, odontológicas y oftalmológicas cubiertas por CareSource? Esto no tiene costo para usted.

Pídale a su proveedor que programe sus citas con un intérprete. También puede llamar a Servicios para Afiliados. Llame 30 días antes de su visita. Tenga lo siguiente a mano para compartir:

1. Fecha, hora y duración de la visita.
2. Dirección de la visita médica.
3. Idioma que necesita.
4. Número de fax del proveedor.



¿Tiene los síntomas del agotamiento del cuidador?

Ser un cuidador puede resultar estresante y afectar su salud. Es común olvidar cuidarse a sí mismo cuando cuida y se preocupa por otra persona. Podría tener los síntomas del agotamiento del cuidador.

Señales físicas de agotamiento: Señales emocionales de agotamiento:

- Cansancio extremo.
- Problemas de sueño.
- Aumento de peso.
- Enfermarse con mayor frecuencia.
- Sentirse triste o desesperanzado.
- Aislarse de sus amigos e ignorar pasatiempos.
- Sentirse frustrado con usted mismo o sus seres queridos.

Si cree que podría estar sufriendo de agotamiento, no posponga cuidarse a sí mismo. Pídale ayuda a familiares o amigos. Visite **CaregiverAction.org** y **Caregiver.org** para encontrar grupos de apoyo. También existen otros recursos útiles para usted y sus seres queridos.



La contaminación del aire es perjudicial para la salud. La Asociación Americana de Psicología (American Lung Association) informa que más de 4 de cada 10 estadounidenses viven en lugares con niveles no saludables de contaminación del aire. Usted puede estar expuesto a la contaminación del aire sin importar dónde viva. Proviene de muchas fuentes. Algunas son fuentes naturales, como el humo de los incendios forestales. La mayor parte de la contaminación del aire es provocada por los seres humanos. Proviene de cosas como los gases del escape de los automóviles, las fábricas y la agricultura. Respirar aire contaminado puede causar inflamación en nuestros pulmones, lo que dificulta la respiración. Puede generar ataques de asma y hacer que los síntomas de asma empeoren.

Existen cosas que podemos hacer para proteger nuestra salud. Verifique la calidad del aire todos los días donde vive en www.AirNow.gov. Permanezca adentro todo lo que pueda en los días en que el aire no sea saludable. También podemos tomar medidas para ayudar a reducir la contaminación del aire. Caminar, andar en bicicleta o usar el transporte público para limitar la contaminación del aire proveniente de los automóviles. Respaldar el uso de energías limpias, como la energía solar y la energía eólica. ¡Los cambios pequeños pueden marcar una gran diferencia!

La contaminación del aire y su salud



Mayo es el mes de toma de conciencia sobre el asma.

Obtenga más información sobre cómo la contaminación del aire afecta a las personas con asma en www.Lung.org.

¿De qué manera puede ayudar la línea para dejar de fumar?



El consumo de tabaco causa problemas de salud, como enfermedades cardíacas, cáncer, problemas respiratorios y muchos más. Causa la muerte de más personas cada año que los accidentes de tránsito, el consumo de sustancias, de alcohol y el VIH/SIDA juntos.

¿Está listo para dejarlo? Use la línea para dejar de fumar.

Puede establecer metas y obtener ayuda a través de:

Orientación



Materiales educativos



Recursos comunitarios

Medicamentos



¡Llame al 1-877-270-STOP
(1-877-270-7867) para inscribirse hoy!

También ofrecemos una recompensa de \$10 a través del programa Recompensas de MyHealth. Visite **MyCareSource.com** para obtener más información. Haga clic en el icono de MyHealth, debajo de **Mi plan**.

Encuentre ayuda Fraude



Ayúdenos a darle seguimiento al fraude, la malversación y el abuso o al robo de identidad médica. CareSource le envía sus declaraciones de la Explicación de beneficios (Explanation of Benefit, EOB) para que las revise. Cuando reciba una, corrobore lo siguiente:

- 1 ¿Se mencionan los servicios, suministros o equipos de forma correcta?
- 2 ¿Se facturó algún artículo más de una vez?
- 3 ¿Los servicios son correctos?

Si sospecha errores o fraude, llame a Servicios para Afiliados. También puede enviar un correo electrónico a fraud@caresource.com, un fax al 1-800-418-0248 o escribir a:

CareSource
Attn: Program Integrity
P.O. Box 1940
Dayton, OH 45401-1940

No tiene que decirnos su nombre cuando escriba o llame. Su informe se mantendrá de forma tan confidencial como lo permita la ley.



Actualizaciones farmacéuticas

CareSource tiene una lista de medicamentos que se puede buscar en **CareSource.com**. Vaya a **Encontrar mis medicamentos con receta** debajo de **Herramientas y recursos del afiliado**. Seleccione **Georgia** y **Medicaid** para saber qué medicamentos están cubiertos. Es el lugar donde puede encontrar las actualizaciones más recientes. Llame a Servicios para Afiliados si no tiene acceso a Internet. Podemos ayudarle a averiguar si un medicamento está cubierto y cuánto costará.



Cómo alimentar a su recién nacido:

¡Use sus recursos!



CareSource cubre extractores de leche, piezas de reemplazo y bolsas para guardar leche sin costo para usted. Queremos que tenga las herramientas que necesita si piensa amamantar. Puede pedir su extractor de leche en línea dentro de los 90 días de su fecha de parto.

Obtenga las herramientas que necesita para amamantar.

www.aeroflowbreastpumps.com

www.insured.amedadirect.com

www.pumpsformom.com

Complete la información solicitada en el sitio web y ellos trabajarán con nosotros para enviarle el extractor de leche. Llame a Servicios para Afiliados si tiene preguntas.

Elegir entre la lactancia materna, la leche de fórmula o una combinación de ambas es una decisión difícil para muchos padres primerizos. Los expertos en salud subrayan que la leche materna es la mejor opción. Es posible que la lactancia materna no sea posible para todos. Si no puede amamantar o decide no hacerlo, sepa que la leche de fórmula es una opción saludable y segura. **La forma de alimentar a su bebé es una opción personal.**

La mayoría de los hospitales tienen asesores sobre lactancia disponibles. Trabaje con ellos si tiene problemas. Están allí para ayudarle. Incluso muchos se comunicarán con usted sin costo alguno luego de que deje el hospital. A continuación le brindamos algunos consejos para ayudarle:

- 1 **¿La lactancia materna es dolorosa?**
- 2 **¿Cómo puedo hacer para que mi bebé se prenda correctamente?**
- 3 **¿Mi bebé come lo suficiente?**
- 4 **¿Estoy produciendo suficiente leche?**
- 5 **¿Puedo suplementar con fórmula?**



Servicios para Afiliados responde sus preguntas más importantes

¿Cuál es el número de Servicios para Afiliados? ¿Cuándo debo llamar?

El número de Servicios para Afiliados es **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 o 711). Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m., hora del este. Servicios para Afiliados puede responder sus preguntas sobre su cuenta de CareSource. Pueden informarle acerca de sus beneficios de CareSource y cómo usarlos. Pueden obtener la información de su plan de salud en su idioma principal, en letras grandes, en braille o en audio. También puede llamar si necesita ayuda para encontrar un proveedor cercano. ¡Pueden ayudarle a programar el transporte y mucho más!

¿Cuál es el número de la Línea de asesoría en enfermería CareSource24®? ¿Cuándo debo llamar a CareSource24®?

El número de CareSource24® es **1-844-206-5944** (TTY: 1-800-255-0056 o 711). El personal de enfermería puede ayudarle las 24 horas del día, los 365 días del año. Puede llamar en cualquier momento que tenga preguntas sobre su salud. Un/a enfermero/a diplomado/a puede ayudarle a decidir qué tipo de atención necesita.

¿Dónde puedo encontrar estos números de teléfono?

Tanto los números de teléfono de Servicios para Afiliados como de la Línea de asesoría en enfermería CareSource24 figuran en su tarjeta de identificación (ID) de afiliado a CareSource.

Obtenga el máximo provecho de sus beneficios de farmacia

En CareSource queremos facilitarle el uso de todos sus beneficios. Su plan de CareSource incluye beneficios de farmacia, ¡y mucho más!

Nos asociamos con Express Scripts para ayudarle a manejar sus medicamentos con receta. Debe surtir sus recetas en una farmacia que tome CareSource. Asegúrese de llevar su tarjeta de ID de afiliado para obtener sus medicamentos con receta. También puede mostrar su tarjeta de identificación (ID) desde su aplicación móvil de CareSource en el teléfono. Esto les informará a las farmacias que CareSource paga sus medicamentos.

Aquí hay algunas otras cosas que debe saber para que usar sus beneficios de farmacia sea más fácil.



Use nuestras herramientas en línea



Cuando necesite obtener o resurtir una receta, busque una farmacia cercana a usted con la herramienta **Encontrar una farmacia**.

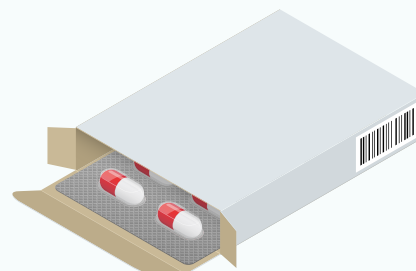


También puede averiguar si un medicamento está cubierto usando nuestro Formulario o la herramienta **Encontrar mis medicamentos con receta**.



Obtenga artículos de venta libre (OTC) gratis

¿Sabía que cubrimos ciertos medicamentos de venta libre (Over-the-Counter, OTC) comunes si usted tiene receta para estos? Puede encontrar lo que cubrimos en nuestra Lista de OTC cubiertos. También puede llamar a Servicios para Afiliados



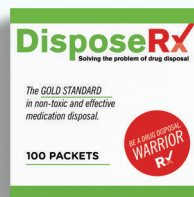


Atención personalizada

Tomar los medicamentos de la manera indicada es esencial para su salud. El programa de **Gestión de terapia de medicamentos (MTM)** puede:

- Ayudarle a usar sus medicamentos de manera segura.
- Ayudar a sus proveedores y otros cuidadores a trabajar mejor juntos.
- Ayudarle a conocer sus medicamentos y la manera correcta de tomarlos.
- Mejorar su salud en general.

Puede trabajar de forma personal con un farmacéutico a través del programa de Gestión de terapia de medicamentos (Medication Therapy Management, MTM). Puede revisar su lista de medicamentos con usted y ayudarle a manejar sus medicamentos. Este servicio se ofrece como parte de sus beneficios sin costo alguno para usted.



Deshágase de manera segura de los medicamentos no usados

Podemos ayudarle a deshacerse de los medicamentos que no usa. Los medicamentos vencidos o que no usa pueden ser un riesgo para la salud de los niños pequeños, los adolescentes y las mascotas de la familia. CareSource tiene paquetes **DisposeRx® gratuitos**. Puede obtener paquetes DisposeRx gratuitos para ayudarle a desechar los medicamentos vencidos o que ya no usa. Estos paquetes son seguros para el medio ambiente, fáciles de usar y pueden ayudar a evitar el uso indebido de los medicamentos.

Use este enlace (<https://secureforms.caresource.com/en/DisposeRx/>) para solicitar un paquete DisposeRx o llame a Servicios para Afiliados. El número figura al dorso de este boletín informativo.

También puede encontrar un sitio para desechar medicamentos que funcione en su área durante todo el año ingresando a www.apps.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch.



Consulte con su farmacéutico de CareSource

¿Tiene preguntas relacionadas con sus medicamentos? Puede hablar con un farmacéutico de CareSource RxInnovations™. Este puede revisar los medicamentos con usted y ayudarle respondiéndole sus preguntas. ¡No se necesita cita previa! Llame al **1-833-230-2073** para hablar con un farmacéutico de CareSource hoy. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5:30 p. m., hora del este.



Actualización sobre el suministro de inhalador para el asma

Ahora puede recoger un **suministro para 60 días de su inhalador de mantenimiento** en su farmacia. Debe usarlo según se lo recetó su médico. Pida que le muestren la mejor manera de usar el inhalador y cuídelo. Es importante que cuide sus pulmones y que se mantenga al día con sus medicamentos.



P.O. Box 8738
Dayton, OH 45401-8738
CareSource.com

CÓMO CONTACTARNOS

Servicios para Afiliados:

1-855-202-0729

(TTY: 1-800-255-0056 o 711)

CareSource24®

Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:

1-844-206-5944

(TTY: 1-800-255-0056 o 711)

Únase a nosotros



Facebook.com/**CareSourceGA**



Twitter.com/**CareSource**



Instagram.com/**CareSource**

Información importante del plan

“

**¡Cuéntenos lo que
piensa!**

”

Queremos conocer
su opinión sobre su
boletín trimestral.

¡Cuéntenos lo que le gusta, lo que no
le gusta y las ideas para mejorar sus
boletines! Responda la encuesta en el
siguiente enlace. Solo le tomará
algunos minutos.

CareSource.com/NewsletterSurvey

¡Queremos que su cobertura sea la
mejor de todas las que ha tenido!
Le agradecemos que nos confíe sus
necesidades de cobertura de salud.