



PRIMAVERA DE 2023

MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource

¡Florezca en *el autocuidado!*

Los días se alargan y las flores empiezan a florecer. La primavera es una época para comenzar de nuevo. ¡Puede comenzar de cero dedicándose tiempo para usted! Es importante mantener la mente y el cuerpo sanos. Hemos elaborado para usted una lista de control para el autocuidado. Estas son solo algunas formas en que puede cuidarse.

Lista de control para el autocuidado:

- Beba más agua
- Escuche música
- Organice un espacio
- Practique yoga o estiramiento
- Vea un amanecer o una puesta de sol
- Llame a un amigo
- Almuerce al aire libre



 **CareSource**[®]



Servicios cubiertos por CareSource

Qué debe hacer si recibe una factura

Como afiliado a CareSource, recibe todos los servicios médicamente necesarios cubiertos por Medicaid sin costo alguno para usted. 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 nuestro sitio web, en [CareSource.com/plans/medicaid/plan-documents/](https://www.caresource.com/plans/medicaid/plan-documents/). También puede pedir que se le envíe una copia impresa al llamar a Servicios para Afiliados.



Actualizaciones farmacéuticas

CareSource tiene una lista de medicamentos que se puede buscar en [CareSource.com](https://www.caresource.com). Vaya a **Encontrar mis medicamentos con receta** debajo de **Herramientas y recursos del afiliados**. Seleccione **Indiana** 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.

Ayuda en otros idiomas

¿Usted o alguien a quien cuida es un afiliado a CareSource que:

- no habla inglés?
- tiene problemas de audición o visión?
- tiene problemas para leer o hablar en inglés?

Podemos ayudarle. Podemos conseguirle un intérprete de lenguaje de señas o del idioma que usted habla. Los intérpretes pueden ayudarle a hablar con nosotros o con sus proveedores. También puede obtener material en otros idiomas o formatos sin costo alguno para usted. Estos formatos incluyen letra grande, braille o audio. Llame a Servicios para Afiliados para obtener más información.

No se arriesgue a perder su cobertura de salud

¡Nos encanta tenerlo como afiliado a CareSource! No queremos que tenga una brecha en su cobertura de salud. La Administración de Servicios Sociales y para la Familia (Family and Social Services Administration, FSSA) puede solicitarle que renueve su cobertura de Medicaid pronto. CareSource no puede renovarla por usted. Debe tomar medidas a través de su FSSA.

Si recibió un paquete de renovación de Medicaid por correspondencia, asegúrese de completarlo y devolverlo tan pronto como pueda. Si no responde, corre riesgo de perder su cobertura.

Puede tomar medidas ahora si no ha recibido el paquete en la correspondencia.

EN LÍNEA: Actualice su información en www.FSSABenefits.IN.gov.

POR TELÉFONO: Llame al 1-800-403-0864 si necesita ayuda.



Llénese de energía con *alimentos frescos*

Inicie fuerte esta primavera agregándole frutas y verduras frescas a su dieta. Ingerir alimentos frescos le ayuda a mantenerse sano. Además le aporta energía. De este modo, podrá salir a disfrutar del clima a medida que se torna más cálido.

Las frutas y verduras son fuentes de vitaminas y minerales. También ayudan a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Esta tabla ilustra qué frutas y verduras contienen las vitaminas y los minerales que necesita.

Nutrientes	Importancia	Frutas y verduras
Vitamina A	Ayuda a mantener la salud de la vista y la piel, protege de infecciones	Repollo, melón, zanahorias, pomelo, lechuga común y romana, batatas, sandía, tomates
Vitamina C	Contribuye a la salud inmunitaria, ayuda con los cortes y las heridas	Brócoli, repollo, melón, coliflor, pomelo, naranjas, piña, fresas, tomates
Calcio	Ayuda a mantener los huesos y la dentadura saludables	Moras, verduras de hoja verde, como berza, kale, espinacas, naranjas
Fibras	Ayudan a mantener la salud del sistema digestivo, reducen el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas	Manzanas, bananas, brócoli, coles de Bruselas, duraznos, peras, frambuesas, espinacas
Hierro	Ayuda a mantener la sangre sana	Brócoli, espinacas, batatas, arvejas
Potasio	Ayuda a reducir la presión	Bananas, brócoli, papas, batatas, tomates

Saber por dónde comenzar parece ser un desafío. Los cambios pequeños pueden marcar una gran diferencia. Puede agregarle alimentos frescos a lo que ya come. Agréguele zanahorias o espinacas a las salsas para pastas o a las sopas. También puede agregarle frutas a las ensaladas o guarniciones. Las frutas como las bananas, las manzanas y las naranjas son fáciles de llevar para comer donde vaya. ¡Encontrar formas de llenarse de energía con estos alimentos frescos le ayudará a mantenerse sano todo el año! Obtenga más información visitando www.MyPlate.gov.



Cómo usar el portal para afiliados My CareSource

My CareSource® es su cuenta personal en el portal. Contiene toda su información médica de CareSource.

Debe seguir algunos pasos fáciles para crear una cuenta en el portal para afiliados My CareSource.

1. Ingrese a **MyCareSource.com** y haga clic en **Registrarse**. Introduzca su nombre y dirección de correo electrónico y, luego, establezca una contraseña.
2. Puede elegir completar el formulario en español o en inglés.
3. Para agregar su plan, complete con:
 - Su nombre
 - Número de identificación (ID) de afiliado según figura en su tarjeta de ID de afiliado a CareSource
 - Su fecha de nacimiento y
 - Especifique si ese es su plan o si está creando una cuenta como padre o tutor de otro afiliado.
4. Haga clic en **Registrarse**. Recibirá un correo electrónico de confirmación.
5. Haga clic en el enlace del mensaje de correo electrónico para activar su cuenta My CareSource.

¡Ya puede usar su nueva cuenta My CareSource!

Puede usar su cuenta My CareSource para pagar su prima, consultar los documentos del plan, usar herramientas para mejorar su salud, recibir actualizaciones importantes sobre salud ¡y muchísimo más! ¡Tómese unos minutos para ver todo lo que puede hacer!

Uno de los usos populares de My CareSource es solicitar una tarjeta de ID nueva.

Obtener una tarjeta de ID de CareSource nueva es fácil. En la página de inicio, haga clic en **Solicitar la tarjeta de ID** en el menú de **Mi ayuda** que se encuentra a la derecha. Aparecerá una página para solicitar una tarjeta de ID nueva.

- Elija el motivo por el que necesita una nueva tarjeta de ID de entre las opciones que aparecen.
- Asegúrese de que la dirección postal indicada sea correcta. (Si no es correcta, puede actualizarla en la página **Preferencias**).
- Haga clic en **Enviar**.

Su tarjeta de ID nueva de CareSource llegará en un plazo de 7 a 10 días.

¡Es así de fácil!



Trucos útiles:



Bicarbonato de sodio

¿Quién diría que el bicarbonato de sodio tenía otros usos aparte de la repostería? ¡A continuación mencionamos algunas de las formas en que puede usar el bicarbonato de sodio en su casa!



CALMA LA DERMATITIS DEL PAÑAL:

Coloque dos cucharadas de bicarbonato de sodio en el agua del baño para calmar el sarpullido rojizo.



ÚSELO COMO DESODORANTE:

Puede aplicarse bicarbonato de sodio con suaves palmadas en las axilas y usarlo como desodorante.



LIMPIAR MANCHAS DE CRAYÓN DE LA PARED:

Con un paño húmedo y bicarbonato de sodio puede quitar las marcas de crayón de la pared.



QUITAR MALEZAS:

Espolvoree bicarbonato de sodio entre las grietas de la acera o la calzada para eliminar las malezas.



ÚSELO COMO ANTIÁCIDO:

Coloque media cucharadita de bicarbonato de sodio en media taza de agua para aliviar la acidez estomacal.



ELIMINAR MANCHAS DE ACEITE Y GRASA:

Espolvoree un poco de bicarbonato de sodio sobre la mancha de aceite o grasa y frote con un cepillo húmedo.



MANTENGA SUS FLORES FRESCAS DURANTE MÁS TIEMPO:

¡Agréguele una cucharadita de bicarbonato de sodio al agua de su jarrón de flores para que se mantengan frescas!



MANTENGA ALEJADAS A LAS HORMIGAS:

Use una mezcla 50/50 de bicarbonato de sodio y sal rocíe donde se encuentran las hormigas.

Además, el bicarbonato de sodio no cuesta mucho. ¡Nunca está de más tener una caja o dos a mano!



¿USTED LO PIDIÓ!



Servicios para Afiliados responde sus preguntas más importantes

¿Cuándo recibiré mi tarjeta de identificación (ID) de afiliado a CareSource?

Cada miembro de su familia que se haya inscrito en CareSource recibirá su propia tarjeta de ID de afiliado a CareSource Lleve con usted su tarjeta de ID de afiliado en un lugar seguro. Llame a Servicios para Afiliados si no ha recibido su tarjeta o alguno de los datos es incorrecto. Debe mostrar su tarjeta de ID de afiliado a CareSource cuando obtenga servicios médicos o recetas.

¿La necesita más rápido? Puede ver una copia digital de su tarjeta de ID de afiliado en la aplicación móvil de CareSource. ¡Descargue hoy la aplicación mediante el código QR!

Perdí mi tarjeta de ID de CareSource. ¿Qué debo hacer?

Si pierde su tarjeta de ID de afiliado, puede solicitar una tarjeta de ID nueva en el portal para afiliados My CareSource®. También puede llamar a Servicios para Afiliados para que le envíen una nueva.



Asuma el control de su desorden mental

Los estudios demuestran que tener una casa ordenada puede traerle calma a su vida. Limpiar y ordenar su casa puede tener un efecto positivo en su salud mental. Puede darle una sensación de control en sobre su vida. Si ha dejado de lado su hogar porque ha estado ocupado o se siente deprimido, comenzar a ordenarlo puede resultar abrumador.

Los expertos dicen que hay que empezar por una habitación o con una tarea. Lavar los platos es un buen punto de partida. Los platos sucios son una tarea simple y el progreso es fácil de medir. A continuación, limpie la mesada. Muy pronto, ¡la cocina estará limpia! Cualquier habitación por la que empiece es un buen lugar. La clave es hacerlo.

Es sorprendente lo bien que uno se siente con una habitación o una casa limpia. Para obtener más información sobre las cosas esenciales para la salud y el orden puede leer o escuchar los podcasts de la Clínica Cleveland (Cleveland Clinic) en my.clevelandclinic.org/podcasts/health-essentials.



¿Corre riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica?

Si tiene diabetes y/o presión arterial alta, corre riesgo de tener una enfermedad renal crónica (chronic kidney disease, ERC). Es posible que no note ningún síntoma durante las primeras fases. Si no se trata, la ERC puede empeorar y provocar una insuficiencia renal permanente. Aquí le explicamos cómo puede tomar medidas:

- 1 Hágase hoy mismo la pruebas de detección de la ERC.
- 2 Mantenga su presión arterial por debajo de 130/80.
- 3 Mantenga sus niveles de azúcar en sangre bajo un control.

¿Necesita ayuda para manejar la ERC?

Nuestro programa de Administración de la atención puede ayudarle a obtener más información sobre la ERC y a encontrar formas de controlarla mejor. Llame al **1-844-438-9498** (TTY: 711) si desea ser parte del programa de Administración de la atención.

Cómo prepararse para las tormentas de primavera

Las tormentas de primavera pueden dificultar la forma en que se desplace. Prepárese para el mal clima antes de que llegue. Arme kits para su casa y su vehículo por si lo sorprende una tormenta o queda atrapado en un embotellamiento. Si usted o un miembro de su familia está afuera cuando se desata una tormenta, planifique a dónde ir si no puede llegar a casa.

EL KIT PARA SU HOGAR: Tenga a mano velas, fósforos, mantas y agua suficiente para al menos tres días para cada persona. Si puede guardarlos de forma segura, un calentador a queroseno o un generador pueden ser útiles en caso de que no haya electricidad. Si tiene chimenea, traiga suficiente leña para quemar durante algunos días.

EL KIT PARA SU VEHÍCULO: Tenga a mano mantas, un impermeable, calcetines, agua embotellada, refrigerios envasados, cables de puente, arena y una linterna.

Puede obtener más consejos e ideas sobre cómo prepararse para todo tipo de climas en [Ready.gov](https://www.ready.gov).

El estrés y el autocuidado de padres y cuidadores

Los padres y cuidadores tienen necesidades al igual que los niños. El autocuidado no implica ser egoísta. No puede dar lo mejor de usted a los demás si antes no se cuida a sí mismo.

El primer paso para cuidarse es saber cuándo está estresado. El estrés puede hacer que se sienta físicamente tenso o rígido. También es posible que se agote mentalmente o no pueda conciliar el sueño por la noche. Algunas personas incluso se enferman con mayor frecuencia porque su sistema inmunitario no funciona como debería.

Tomarse un momento para relajarse es vital para reducir el estrés. Ya sea escuchando música, dándose un baño caliente o meditando, debe dedicarse tiempo a sí mismo. Reestructurar su pensamiento también puede contribuir a reducir el estrés. Si tiene pensamientos del estilo “Soy tan mal padre o cuidador” o “No puedo hacer esto”, es posible que comience a creer esas afirmaciones aunque no sean verdaderas. Intente identificar esos pensamientos y reemplazarlos por afirmaciones que le permitan afrontar la situación. Piense para sí mismo “esto también pasará” o “Puedo hacerlo” para ayudarse a afrontar los momentos de estrés.

Todo esto es *más fácil decirlo que hacerlo* ya sea como padre o cuidador. Pero debe cuidar de sí mismo. No solo hará que sea un mejor cuidador o padre, sino que también es bueno para su salud.



No se deje abatir por la enfermedad

Muchas personas se enferman en esta época del año. Dos de las enfermedades más comunes son la gripe y el virus respiratorio sincitial (RSV).



Es posible que no incluyamos todos los síntomas. Muchas personas se enferman en esta época del año. Los bebés y los niños pequeños tienen más probabilidades de sufrir síntomas graves.

CONSEJOS PARA PREVENIR LA GRIPE Y EL RSV:

- **Detenga la propagación de los gérmenes.** Lávese las manos a menudo. Cúbrase al toser y estornudar.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.**
- **Desinfecte su casa.** Limpie las áreas con las que entra en contacto frecuentemente, como los picaportes, los grifos e interruptores de la luz.
- **Limite el contacto con otras personas enfermas.**
- **Vacúnese contra la gripe.** Es esencial obtener todas las vacunas cuando corresponda para mantenerse saludable. Visite CareSource.com/flushot para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe.

Llame a CareSource24®, la Línea de asesoría en enfermería, si tiene alguna pregunta. Pueden ayudarle brindándole información sobre su salud, dándole consejos o ayudándole a decidir a dónde acudir para recibir atención.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). www.cdc.gov/rsv/about/symptoms.html Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. www.cdc.gov/flu/symptoms/index.html

4 formas de denunciar fraude, malversación y abuso

CareSource tiene un programa para el manejo de casos de fraude, malversación y abuso. El uso indebido de los beneficios puede ser de parte de los proveedores, las farmacias o los afiliados.

Si tiene inquietudes al respecto:

- ✓ **Llame a Servicios para Afiliados**
- ✓ **Escriba una carta a:**
CareSource Attn: Program Integrity P.O. Box 1940 Dayton, OH 45401-1940
Usted no tiene que darnos su nombre cuando escriba o nos llame. Si no le molesta darnos su nombre, puede:
- ✓ **Enviar un fax al:** 1-800-418-0248
- ✓ **Enviar un correo electrónico a:** fraud@caresource.com

Obtenga más información en [CareSource.com/members/tools-resources/fraud-waste-abuse](https://www.caresource.com/members/tools-resources/fraud-waste-abuse) o escanee el código QR.



¿Necesita programar un viaje?

Una parte importante de mantenerse saludable es acudir a todas sus visitas de atención médica. Como afiliado a CareSource, obtiene transporte hacia y desde sus proveedores y para otras visitas de atención médica sin costo alguno para usted.

También le ayudamos a ir a:



Visitas de atención médica



Las visitas al programa Mujeres, bebés y niños (Women, Infants and Children, WIC)



Recoger sus medicamentos recetados en la farmacia



Asistir a eventos de CareSource como las ferias Bumps and Babies



Las citas de renovación a la Administración de Servicios Sociales y para la Familia (FSSA) estatal

Cómo coordinar un viaje

Llame a Servicios para Afiliados hoy para programar su viaje. Llame al menos 2 días hábiles antes de su visita.





Beneficios de caminar

Caminar es una forma fácil de mantenerse activo y saludable. Busque un parque cerca de usted para caminar al aire libre. Reúnase con amigos y caminen juntos en el gimnasio. Use los auriculares y escuche música, un podcast o un audiolibro mientras camina. ¡Caminar puede ser divertido! ¿Cómo contribuye a su salud agregarle unos cuantos pasos más a su día?



Mejora la salud del corazón:

incrementa el ritmo cardíaco, mejora el flujo sanguíneo y ayuda a reducir la presión arterial.



Fortalece los músculos:

ayuda a la salud de las articulaciones y los huesos.



Mejora la salud mental:

reduce el estrés y la depresión.



Ayuda para perder peso:

caminar al menos 30 minutos al día puede ayudar con la pérdida de peso.



Reduce el riesgo de diabetes:

el ejercicio, como caminar, ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.

Todo lo que necesita es un calzado cómodo para caminar ¡y ya puede ponerse en marcha!

Fuente: www.cdc.gov/physicalactivity/walking/index.htm



Manténgase saludable, obtenga recompensas

¿Sabía que puede recibir recompensas por llevar un estilo de vida saludable?



Babies First®

Recién nacidos - 15 meses: Babies First®

Como mamá primeriza o en la dulce espera, usted y su bebé pueden ganar hasta \$240* en recompensas.

¿Cómo? ¡Acudiendo a las citas que usted y su bebé necesitan para mantenerse saludables! Asegúrese de inscribirse cada vez que quede embarazada.



Kids First

16 meses - 17 años: Kids First

Su hijo puede obtener hasta \$50* en recompensas cada año por realizar actividades de salud y bienestar.

Asegúrese de que cada niño esté inscripto en el programa.



MyHealth

18 años y más: Recompensas MyHealth

¡Los adultos pueden ganar hasta \$300* en recompensas a través de Recompensas MyHealth! Usted obtiene recompensas por realizar sus visitas de bienestar y realizarse las evaluaciones de detección.

Obtenga más información sobre estas recompensas y cómo registrarse. También puede llamar a Servicios para Afiliados para saber cómo comenzar.*Las recompensas están sujetas a cambios y pueden variar según la edad, el sexo y sus necesidades de atención médica.

¡Como mantenerse saludable en 2023 y en el futuro!

Deseamos que este año se mantenga saludable. Un nuevo año es un buen momento para programar sus visitas de atención preventiva. Use la tabla para mantenerse actualizado respecto de las actividades necesarias. Trabaje con su proveedor para obtener su atención preventiva. Este sabrá qué es lo mejor para usted en función de sus antecedentes de salud.

También puede obtener recompensas por realizar muchas de estas actividades y evaluaciones de detección saludables. Lea el artículo **Manténgase saludable, obtenga recompensas** en la página siguiente para obtener más información.

Atención preventiva para adultos

ACTIVIDADES RECOMENDADAS	¿CON QUÉ FRECUENCIA?	20	30	40	50	60 AÑOS O MÁS
Examen físico anual	Una vez por año	✓	✓	✓	✓	✓
Evaluación de detección de cáncer de seno (<i>mujeres</i>)	Mujeres entre los 40 y 54 años, una vez al año. Mujeres de 55 años o más, cada dos años o una vez al año.			✓	✓	✓
Evaluación de detección de cáncer de cuello uterino (<i>mujeres</i>)	Una vez cada cinco años para mujeres de entre 30-65 años con un resultado de prueba de Papanicolaou normal. Las mujeres mayores de 65 años que no hayan sido diagnosticadas con cáncer de cuello uterino pueden dejar de hacerse la prueba de Papanicolaou si han tenido tres resultados negativos en los últimos 10 años.	✓	✓	✓	✓	✓
Detección de clamidia	Cualquier persona menor de 25 años se debe realizar una prueba anual.	✓				
Monitoreo del colesterol	Si su nivel está dentro de los límites normales, hágase un control cada cinco años.	✓	✓	✓	✓	✓
Evaluación de detección de cáncer de colon	Cualquier persona entre los 45 y 75 años se debe realizar la evaluación de detección. Se debe realizar una colonoscopia cada 10 años. Se debe realizar una prueba de sangre oculta en materia fecal (FIT) cada año.			✓	✓	✓
Examen odontológico	Al menos una vez al año.	✓	✓	✓	✓	✓
Control de la diabetes	Cada tres años.	✓	✓	✓	✓	✓
Examen oftalmológico	Cada dos años.	✓	✓	✓	✓	✓
Vacuna antigripal	Una vez al año.	✓	✓	✓	✓	✓
Neumococo	Si es mayor de 64 años, al menos una vez al año en la vida.					✓
Vacuna contra el herpes zóster	Los adultos de 50 años o más deben recibir las dos dosis de la vacuna contra el herpes zóster.				✓	✓
Vacuna contra el tétanos y la difteria (Td)	Una vez cada 10 años.	✓	✓	✓	✓	✓

Para obtener más información, visite: <https://www.caresource.com/in/members/education/preventive-care/medicaid/>

BeMe Health: un programa nuevo para los adolescentes de CareSource

Ser adolescente implica mucha presión. Puede resultar abrumador y estresante. Queremos conectar con los adolescentes donde estén. BeMe Health es una nueva aplicación móvil gratuita para afiliados a CareSource de entre 13 y 18 años que brinda apoyo para la salud mental de los adolescentes.

Los adolescentes reciben apoyo a través de la asesoría, del autocuidado virtual, juegos y mucho más. El contenido se centra en lograr que los adolescentes se sientan bien y mejoren su estado de ánimo. Los consejeros que cuentan con licencia en salud conductual ayudan a los adolescentes a aprender a sobrellevar las situaciones y a mantenerse resilientes. Los adolescentes pueden enviarles mensajes de texto en tiempo real a los consejeros a través de la aplicación. También hay recursos de salud mental disponibles a través de BeMe.

Los adolescentes tienen acceso al apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana. De este modo, pueden vivir su vida de forma más sana y feliz. Contenido disponible en inglés y español. Obtenga más información sobre BeMe en www.BeMe.com/CareSource o llamando a Servicios para Afiliados.

La punta del iceberg: La ansiedad climática y nuestros jóvenes

Sentimos el cambio climático en nuestra vida diaria. El clima es más extremo. Los veranos son más calurosos. Los inviernos son más fríos. Se producen más tormentas, incendios forestales, inundaciones y otros desastres naturales. Esto ha provocado una ansiedad climática. La ansiedad climática no es una enfermedad mental. Es el miedo real y el estrés respecto del futuro a partir de los resultados del cambio climático.

La [Asociación Americana de Psicología](#) (American Psychological Association) afirma que los niños y los jóvenes sufren más que los adultos mayores. Esto tiene sentido, ya que las personas más jóvenes vivirán más su impacto, pero tienen menos poder para limitar el daño que provoca ahora del cambio climático.

Entonces, ¿cómo podemos ayudar a los jóvenes con la ansiedad climática? Demuéstreles que los escucha y que comprende su temor. No les diga que todo estará bien. Transforme sus miedos en acciones. Infórmese sobre qué medidas puede tomar para limitar su impacto en el medioambiente. Pase tiempo en la naturaleza. Participe en organizaciones que realicen cambios positivos.

La ansiedad climática es real. Tomar medidas puede ayudar a que los niños y a los adultos jóvenes se sientan más en control.

CareSource JobConnect™, el momento de los afiliados

Mike



Historias verdaderas de triunfo en CareSource Life Services®

Mike estaba atrapado en un trabajo sin futuro. Cuando conoció a su consejero de vida de CareSource, ella le hizo una pregunta que cambiaría su vida: “Si pudieras hacer lo que quisieras, ¿qué sería?”

El sueño de Mike era ser gerente en el área de los servicios de hospitalidad. Esperaba trabajar en un restaurante u hotel de categoría. Su consejera trabajó con él para planificar los pasos que pudieran hacer realidad su sueño.

CareSource JobConnect™ le ayuda con la educación y el empleo. Mike se matriculó en un programa universitario estatal para obtener un título en administración hotelera. Además, le concedieron una ayuda económica para pagarlo. Mientras tanto, su consejera de vida le ayudó a conseguir trabajo en la cocina de un hotel de lujo de cuatro estrellas. Ahora Mike se encuentra rumbo a una profesión gratificante.

¡También podemos ayudarle!

CareSource Life Services y CareSource JobConnect están incluidos en su plan. Para obtener más información, escriba un correo electrónico a LifeServicesIndiana@CareSource.com o llame al **1-844-607-2832** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).



Ayude a mejorar su experiencia de CareSource

Lo que piensa sobre su plan, los servicios y el apoyo que le brindamos **importa**. Valoramos los comentarios que recibimos de afiliados como usted. Esto nos ayuda a asegurarnos de que recibe una atención de la más alta calidad.

Cada primavera, nos asociamos con SPH Analytics, una solución de Press Ganey, para llevar a cabo una encuesta acerca de sus experiencias en general relacionadas con la atención de la salud. La encuesta se envía a un grupo de afiliados elegidos al azar por SPH. Todos los comentarios son anónimos. La encuesta puede llegarle por correo electrónico, correspondencia o llamada telefónica.

Si recibe la encuesta, esperamos que la realice. Si ya respondió la encuesta, ¡gracias!



POR SER AFILIADO A CARESOURCE

Gracias por afiliarse a nuestro plan de salud. Nuestra misión es marcar una diferencia que perdure en las vidas de nuestros afiliados al mejorar su salud y bienestar. Queremos asegurarnos de que sepa dónde buscar información sobre los beneficios, servicios y programas que están a su disposición.

Infórmese sobre su plan en línea

Información del plan

Puede encontrar la información más actualizada sobre sus beneficios y servicios en **CareSource.com**. También encontrará información sobre:

- El número gratuito al que puede llamar si tiene preguntas sobre cómo administramos la atención y los servicios.
- Cómo ponerse en contacto con nosotros utilizando los servicios TTY si tiene problemas auditivos.
- Nuestro Programa de administración de la atención y cómo usted o su o su cuidador pueden autoderivarse al programa.
- Los beneficios y servicios que cubre su plan, así como lo que no está cubierto.
- Los beneficios de farmacia y los medicamentos que puede obtener. Esto incluye:
 - nuestra lista/formulario de medicamentos preferidos con todas las restricciones y preferencias;
 - los límites de determinados medicamentos;
 - cómo obtener medicamentos que no figuran en el formulario/medicamentos no incluidos en la lista de medicamentos preferidos y cómo los proveedores pueden respaldar una excepción;
 - y el proceso de sustitución por genéricos, el intercambio terapéutico y la terapia escalonada.
- Su responsabilidad financiera: primas, copagos, coseguro y otros cargos.
- Cómo puede obtener material en otros formatos sin costo alguno para usted. Estos formatos incluyen letra grande, braille o audio. Podemos conseguirle un intérprete de lenguaje de señas o del idioma que usted habla. Podemos explicarle esta información en inglés o en su idioma principal. Los intérpretes pueden ayudarle a hablar con nosotros o con sus proveedores.
- Sus derechos y responsabilidades como afiliado.
- Cómo administramos la atención y los servicios, los beneficios y el acceso a los servicios y otras cuestiones.
- Cómo enviar un reclamo para que se le reembolse si pagó por un servicio cubierto.
- Cómo nos puede informar si no está conforme con CareSource.
- Cómo apelar a una decisión de apelación que afecte su cobertura, beneficios y servicios.

También puede realizar una Evaluación de necesidades de salud (Health Needs Screening, HNS) en nuestro sitio web. Ingrese a **MyCareSource.com** y configure su cuenta en el portal para afiliados si aún no lo ha

hecho. Haga clic en **Evaluaciones y exámenes de salud**. Cuando complete la HNS, recibirá consejos y herramientas para ayudarle a mejorar su salud. Asimismo, tendrá acceso a herramientas que le ayudarán a mejorar su salud y desarrollar un estilo de vida saludable.

Los proveedores y su atención

- Nuestra herramienta **Encontrar un médico** permite obtener una lista de los proveedores de la red, como dentistas, terapeutas, hospitales, clínicas y demás, de entre los cuales puede elegir para satisfacer sus necesidades. Puede buscar un médico usando filtros por ubicación del consultorio, sexo o especialidad.
- Quiénes son nuestros proveedores; si están certificados por la junta, a qué facultad de medicina asistieron y dónde hicieron su residencia.
- Cómo puede elegir a su proveedor de atención primaria (PCP) y programar citas. Cómo consultar a un especialista, a un proveedor de salud conductual y obtener servicios hospitalarios.
- Cómo recibir atención fuera del horario normal de atención de su proveedor.
- Cómo recibir atención de emergencia ya sea acudiendo a una sala de emergencias (ER) o llamando al 911.
- Cómo obtener atención si se encuentra fuera del área de servicio del plan.
- Cómo obtener servicios si viaja y cualquier restricción sobre sus beneficios.

Como CareSource administra su plan

- Nuestro Programa de Control de Calidad se asegura de que reciba una atención y servicios adecuados.
- La manera en que CareSource decide cómo y cuándo agregar nueva tecnología como beneficio cubierto.
- Nuestro aviso de prácticas de privacidad y el formulario de la HIPAA/de consentimiento del afiliado. Estos incluyen:
 - qué es un consentimiento de rutina y de qué modo este nos permite usar y divulgar información sobre usted.
 - cómo usamos las autorizaciones y nuestro derecho de aprobar la divulgación de la información personal de salud que no cubre el consentimiento de rutina;



- cómo podemos restringir el uso o la divulgación de la información personal de salud u obtener una lista de las divulgaciones realizadas.
- Nuestro compromiso de proteger su privacidad en todos los ámbitos.
- La política de CareSource que prohíbe una ganancia financiera de quienes toman las decisiones sobre su atención respecto de las determinaciones de cobertura.
- La disponibilidad y una descripción del proceso de apelación externa independiente respecto de las decisiones de la gestión de uso por parte de CareSource.
-

Programas de salud y bienestar

CareSource cuenta con programas que pueden ayudarle a obtener una salud óptima. Es probable que CareSource lo inscriba en estos programas. Puede elegir participar o excluirse en cualquier momento. Los programas incluyen:

- **Administración de la atención:** un equipo de personas que trabaja con usted, los proveedores y cualquier familiar o cuidador que usted desea que le ayude a coordinar su atención para satisfacer sus metas de salud y bienestar. La administración de la atención incluye diferentes niveles de atención. Puede incluir visitas en persona, llamadas telefónicas, correos electrónicos, mensajes de texto y correspondencia.
- **MyHealth Journeys:** una herramienta en línea que fomenta hábitos de estilo de vida saludables. Esto incluye alimentarse de forma saludable, mantenerse físicamente activo y manejar las afecciones crónicas. Puede obtener hasta \$15 por completar tres actividades de Journeys.
- **Herramienta myStrengthSM:** una herramienta GRATUITA de autogestión en línea con recursos para mejorar la salud conductual o mental, así como el bienestar en general.
- **Gestión de terapia de medicamentos:** le ayuda a obtener información sobre los medicamentos, reducir costos y seguir un plan de tratamiento.

Para obtener más información llame al **1-844-438-9498**.

Si desea obtener más información o no tiene acceso a Internet, llame al Servicios para Afiliados.

Gracias,
CareSource.

¿Qué puede hacer Administración de la atención por usted?

La Administración de la atención de CareSource se creó pensando en usted. Su Equipo de atención incluye al personal de enfermería, los farmacéuticos, un trabajador social y especialistas en salud. Podemos ayudarle con esto y más:



Coordinar su atención.



Manejar su afección de salud.



Permitirle acceder a viajes gratis para las visitas al proveedor.



Obtener ayuda comunitaria.



Hacer un seguimiento de sus recompensas.

Para inscribirse en nuestro programa de Administración de la atención, llame al **1-844-438-9498**.



¿Desea obtener más información sobre el programa de Administración de la atención? Escanee el código QR o visite <https://www.caresource.com/in/plans/medicaid/benefits-services/care-disease-management/>



Sus beneficios

COMPLEMENTARIOS

CareSource es más que solo atención médica de calidad. Representamos un plan de salud sin ánimo de lucro que se **preocupa por usted**. Nuestros beneficios exceden la atención básica. Aproveche todo lo que CareSource tiene para ofrecerle.

- ✓ La mayoría de nuestros planes ofrecen servicios **odontológicos**.* Un buen cuidado dental es clave para su salud general. Dos exámenes y limpiezas dentales, radiografías dentales y tratamientos con flúor con cobertura anual sin costo alguno para usted.
- ✓ **La atención** oftalmológica** también está cubierta para la mayoría de los afiliados al plan. Cuidar la vista puede llevar a una mejor calidad de vida. Los exámenes de rutina, los servicios de un oftalmólogo y las gafas están cubiertos sin costo alguno para usted. Se aplican algunas restricciones.
- ✓ Puede obtener **transporte gratuito** para las visitas con sus proveedores, recoger sus medicamentos recetados, las visitas al programa Mujeres, bebés y niños (Women, Infants and Children, WIC) o renovar su cobertura de salud en la Administración de Servicios Sociales y para la Familia de su condado. También puede obtener **viajes gratis** a los bancos de alimentos, las despensas y para recoger las órdenes de comestibles que se compran en línea y se retiran en la acera.
- ✓ Obtenga asistencia de un **consejero de vida** (Life Coach) que puede ayudarle a encontrar trabajo, terminar sus estudios o ponerlo en contacto para obtener ayuda con alimentos, los servicios públicos o la vivienda a través de CareSource Life Services®.
- ✓ Obtenga recompensas por tener un papel activo en su salud. ¡Nuestros programas de recompensas tienen montos de hasta **\$50, \$240 y \$300!**

Para obtener una lista completa, consulte el Manual del Afiliado. También puede llamar a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711) para obtener más información. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del este.

**El examen de rutina odontológico no está cubierto para el plan HIP Basic. Algunos afiliados a HIP Basic pueden estar cubiertos por los servicios de Exámenes de detección periódica temprana, diagnóstico y tratamiento (EPSTD). Para otros servicios, es posible que en el caso de los afiliados a HIP Basic se apliquen copagos por odontología.*

*** Los servicios oftalmológicos no están cubiertos en HIP Basic.*



Cómo encontrar un **PROVEEDOR**

Deseamos que tenga acceso a la mejor atención. CareSource cuenta con una herramienta fácil de usar para que sea más simple encontrar un proveedor.

La herramienta en línea **Encontrar un médico/proveedor** es la forma más rápida de encontrar un proveedor de la red cerca de usted. Acceda a la herramienta ingresando a **FindADoctor.CareSource.com**. Elija **Comenzar** y siga estos pasos:

1. **Elija una ubicación.** Comparta su ubicación o introduzca su dirección postal.
2. **Elija su plan.** Escoja **Medicaid** en **Indiana**.
3. **Seleccione los filtros para encontrar el proveedor adecuado.** Asegúrese de marcar primero el casillero **Acepta pacientes nuevos**. Use los filtros para encontrar un especialista si necesita uno. Estas son algunas de las especialidades más comunes:

- ✓ Medicina de familia - proveedor de atención primaria (PCP)
- ✓ Pediatría - PCP para niños
- ✓ Odontología - dentista
- ✓ Visión - Optometría (oculista)
- ✓ Obstetras/Ginecólogos

Servicios para Afiliados puede ayudarle a encontrar un proveedor cerca de usted si tiene algún problema. También puede obtener un directorio de proveedores* impreso y solicitar que se lo envíen a su domicilio sin costo alguno para usted. Solo llame Servicios para Afiliados ¡y solicite un ejemplar impreso!

**La copia impresa no está tan actualizada como la que se encuentra en nuestra herramienta en línea. Llame primero al consultorio del proveedor para asegurarse de que la información sigue siendo correcta.*



» Cómo encontrar un proveedor en la aplicación móvil de CareSource

Puede usar la herramienta **Encontrar un médico/proveedor** de su cuenta My CareSource® en la aplicación móvil de CareSource. Si no tiene una cuenta My CareSource, puede registrarse así de fácil:

1. Visite **MyCareSource.com**.
2. Haga clic en **Registrarse** en la parte inferior de la página.
3. Responda las preguntas.
4. Haga clic en **Registrarse**. ¡Listo!

Descargue la aplicación móvil a través de App Store® para iPhone® o Google Play® para Android®.



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

¿CÓMO CONTACTARNOS?

Servicios para Afiliados:

1-844-607-2829
(TTY: 1-800-743-3333 o 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/**CareSourceIN**



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.