



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. Eso cambió el 1 de abril de 2023. 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 si no ha recibido el paquete por correspondencia.

- **EN LÍNEA:** Actualice su información en www.FSSABenefits.IN.gov.
- **POR TELÉFONO:** Llame al 1-800-403-0864 si necesita ayuda.

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

Con los planes del Mercado de Seguros 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 www.CareSource.com para ver los planes del Mercado de Seguros 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. Siempre que sea posible, su proveedor médico principal (primary medical provider, PMP) debe ser su primera opción para recibir atención.

Si tiene una emergencia médica, ¡no espere! Llame al 911. Si tiene una emergencia de salud mental, llame al 988. ¡No espere para recibir atención en caso de emergencia!

 <p>Proveedor médico principal (PMP)</p>	Se usa para enfermedades comunes y asesoramiento. Obtendrá la mayor parte de su atención preventiva de su PMP. ¡Debe visitar a su PMP 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 mental comunitarios (CMHC)</p>	Los Centros de salud mental comunitarios (Community Mental Health Centers, CMHC) 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. Cuando no puede visitar a su PMP 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®, nuestra Línea de asesoría en enfermería, al **1-844-206-5947** (TTY: 1-800-743-3333 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 en nuestro programa de recompensas gratuito, MyHealth Rewards®.

¡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:

Adherir a los medicamentos para el asma – Hasta \$60 por año

Actividades para dejar de consumir tabaco – Hasta \$200 por año

Obtenga más información en [CareSource.com/in/plans/medicaid/benefits-services/rewards/](https://www.caresource.com/in/plans/medicaid/benefits-services/rewards/).

Proteja a su hijo de la exposición al plomo

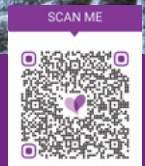
La exposición al plomo, incluso en cantidades pequeñas, puede dañar a su hijo. Como su cuerpo todavía está en crecimiento, absorbe el plomo en niveles más altos que los adultos. La mayoría de los niños no muestra signos físicos de exposición al plomo, pero esta puede provocar:

- 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 los 24 meses, los niños deben recibir pruebas de detección de plomo de rutina. 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.





¡USTED LO PIDIÓ!

Servicios para Afiliados responde sus preguntas más importantes

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

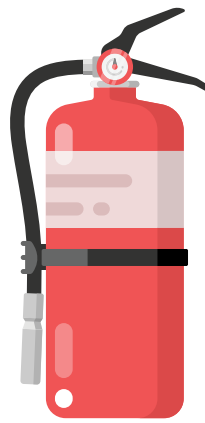
El número de Servicios para Afiliados es **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711). Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del este. Servicios para Afiliados puede responder sus preguntas sobre su cuenta de CareSource. Pueden informarle acerca de sus beneficios 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 **1-844-206-5947** (TTY: 1-800-743-3333 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.



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 que el malvavisco derretido que se 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 5 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

CareSource agregará una seguridad mejorada a su cuenta My CareSource® y a la aplicación móvil de CareSource a partir del 1 de julio de 2023. Se denomina autenticación multifactor (Multi-Factor Authentication, AMF).

La AMF utiliza tres tipos de seguridad al momento del inicio de sesión, como:



ALGO QUE USTED SEPA
Nombre de usuario y contraseña



ALGO QUE TENGA
Código de acceso o dispositivo de verificación



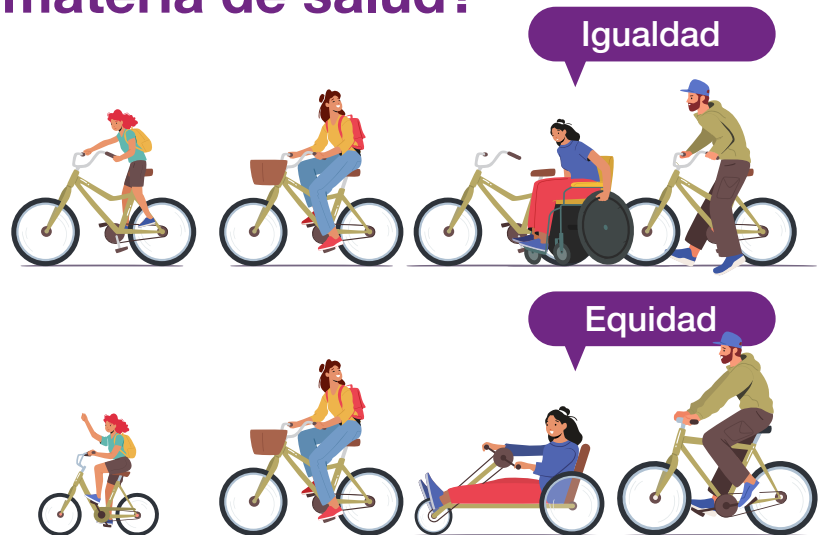
ALGO QUE USTED SEA
Identificación con huellas dactilares o faciales

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®).

¿De qué manera puede ayudar la línea Quit Line 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 1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669) para registrarse hoy!

También ofrecemos \$200 en recompensas a través del programa de MyHealth Rewards. 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 **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.





¿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 sus derechos o los del empleado.

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 imprimirla 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 si desea presentar una queja o apelación al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711). Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del este.



Envíenos la carta por correspondencia:

CareSource
ATTN: 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 ayuda con las quemaduras del sol
- Crema con hidrocortisona para picaduras y urticaria

Alergias

- Antihistamínicos para ayudar con las alergias.
- Solución nasal para 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. Tome sus medicamentos según las indicaciones. Lea las etiquetas y verifique las fechas de vencimiento. Mantenga los medicamentos de forma segura, alejados de los niños y las mascotas. 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. *Médicamente necesario significa* que usted necesita los servicios para prevenir, diagnosticar o tratar una afección médica. 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](https://www.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 45667

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 ayudarle. 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 Skygen. Skygen trabajó con CareSource para conseguirle a la afiliada una cita de inmediato para que reciba 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 la Administración de la atención al **1-844-438-9498** (TTY: 1-800-743-3333 o 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Estamos aquí para ayudarle.

¡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 y juegos en línea. 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 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 y **su salud**

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!

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.



Sonría con el NUEVO hogar dental de CareSource

¡CareSource ahora tiene un hogar dental para los afiliados a HIP y HHW de Indiana! Este programa les ayudará a usted y a sus hijos a obtener la atención médica odontológica que necesitan en el consultorio de un proveedor de atención dental principal (primary dental provider, PDP). Un PDP se ocupa de sus necesidades odontológicas. Al igual que su proveedor médico principal (PMP), su PDP debe ser su primera opción para todas sus necesidades odontológicas. La atención incluye servicios como limpiezas de rutina, evaluaciones de salud bucal y atención de enfermedades o problemas dentales. Si ahora tiene un dentista, este se convertirá en su PDP. Si no tiene un dentista, CareSource elegirá uno por usted según el lugar donde viva. Puede cambiar de dentista en cualquier momento. Para hacerlo, inicie sesión en el portal seguro para afiliados, My CareSource®, en **MyCareSource.com** o llamando a Servicios para Afiliados. El número figura al dorso de este boletín informativo. ¡Bienvenidos al hogar de los afiliados a CareSource! ¡Estaremos encantados de verlo sonreír!

Cómo alimentar a su recién nacido: ¡Use sus recursos!

Elegir entre la lactancia materna, la leche de fórmula o una combinación de ambas es una decisión difícil para muchas personas que se convierten en padres nuevos. 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?

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
www.Mommyxpress.com
www.Medline.com

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





Vuelva a conducir con CareSource

CareSource sabe que la buena salud es mucho más que simplemente una buena atención médica. También queremos brindarle apoyo fuera del consultorio del médico. Si perdió su licencia de conducir, podríamos ayudarle a recuperarla. No poder conducir resulta complicado para tener un trabajo, satisfacer las necesidades básicas y vivir una vida plena. Podemos dirigirlo a expertos que pueden ayudarle con el proceso de restitución. También podemos ayudarle a pagar las multas y tarifas relacionadas con la restitución (apoyo por única vez). ¡Si necesita ayuda para que le restituyan su licencia de conducir, comuníquese con nosotros! Puede enviarnos un correo electrónico a IN_DLReinstatement@CareSource.com o llamar al **1-844-607-2832 (TTY: 711)** para comunicarse con nuestro equipo de CareSource Life Services.

Solicite los beneficios de SNAP



Use SNAP para darle apoyo a su presupuesto y comprar alimentos saludables. SNAP significa Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program) y solía ser conocido como el programa de cupones de alimentos. Puede usar SNAP para comprar alimentos como frutas, verduras, carne, pollo, pescado, lácteos, panes, cereales y más. Solicite el SNAP en línea en www.fssabenefits.in.gov. También puede solicitarlo por correo postal, por fax o en persona en la oficina de la División de Recursos Familiares (Division of Family Resources) del Condado. Para obtener más información, visite www.in.gov/fssa/dfr/snap-food-assistance.

CareSource JobConnect™ El momento de los afiliados

Verdaderas historias de triunfo en CareSource Life Services®



Charlotte

Charlotte acababa de graduarse de la universidad con un título de biología y estaba buscando trabajo. Entonces quedó embarazada. Pensó que tenía hacer un alto en su búsqueda de trabajo para cuidar de su bebé, pero el personal de CareSource le ayudó a hacer ambas cosas al mismo tiempo.

Charlotte siempre quiso ser científica. Su consejero de CareSource JobConnect trabajó con ella en el desarrollo de su currículum y un plan. Primero, consiguió trabajo en un centro que realiza pruebas de COVID-19. Luego la contrataron en un laboratorio de hospital. ¡Gracias a un trabajo dedicado obtuvo una promoción como científica de laboratorio! CareSource también la ayudó a encontrar cuidado infantil y vivienda.

¡También podemos ayudarle!

CareSource Life Services y CareSource JobConnect están incluidos en su plan. **Únase hoy para recibir ayuda gratuita de un consejero de vida.** Si se une ahora, podemos ayudarle incluso si está pasando de Medicaid a la atención médica patrocinada por su empleador.

Para obtener más información: Correo electrónico: LifeServicesIndiana@CareSource.com con Teléfono: **1-844-607-2832 (TTY: 711)**.

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 cuando obtenga una receta. Esto permitirá que las farmacias sepan que CareSource paga sus medicamentos.

Aquí hay algunas otras cosas que debe saber para que el uso de 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**.

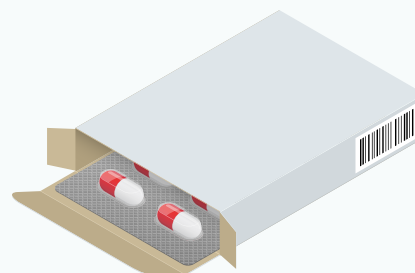


También puede averiguar si un medicamento está cubierto usando nuestro Formulario o la herramienta **Encontrar mis medicamentos con receta**.



Obtenga artículos de venta libre gratis

¿Sabía que cubrimos ciertos medicamentos 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





Consulte con su farmacéutico de CareSource

¿Tienes 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.



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 (www.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.

Atención personalizada

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

- Le ayuda a usar sus medicamentos de manera segura.
- Permite que su médico y otros proveedores de atención médica trabajen juntos.
- Puede ayudarle a aprender acerca de sus medicamentos y la manera correcta de tomarlos.
- Mejora su salud en general.

Puede trabajar de forma individual con un farmacéutico a través del programa MTM. Pueden repasar 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.





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](https://www.facebook.com/CareSourceIN)

 [Twitter.com/CareSource](https://twitter.com/CareSource)

 [Instagram.com/CareSource](https://www.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](https://www.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.