



OTOÑO DE 2023

MEMBER *Source*

Boletín informativo para afiliados a CareSource

Mucho más que un seguro de salud

¡Ha vuelto la redeterminación! La redeterminación es cuando usted renueva su cobertura de Medicaid con el estado. Necesita renovarla cada año. CareSource no puede renovarla por usted. A continuación, se incluyen formas en las que puede renovarla.

Si recibió un paquete de renovación por correo, llénelo y devuélvalo tan pronto como sea posible. No queremos que tenga una brecha en su cobertura de salud. Puede **tomar medidas** ahora actualizando su información de contacto, incluso si no ha recibido un paquete por correspondencia.

- **EN LÍNEA:** Ingrese en www.FSSABenefits.IN.gov.
- **POR TELÉFONO:** Llame al 1-800-403-0864.
- **EN PERSONA:** Visite la División de Recursos para la Familia (Division of Family Resources, DFR) de su localidad. El personal puede ayudarle con la renovación.

Si descubre que ya no es elegible para Medicaid, LE CUBRIREMOS.

Obtenga un seguro de salud asequible con los planes del Mercado de seguros de salud de CareSource. Llámenos al **833-230-2065** (TTY: 711) para obtener más información. Puede visitar ede.CareSource.com para ver los planes del Mercado de seguros de salud de CareSource.

¡Queremos que conserve su afiliación a CareSource!




CareSource[®]

Cuidado de su salud y bienestar mental



Una buena salud significa más que solo cuidar su cuerpo. Significa cuidar su mente, cuerpo y espíritu.

Es posible que, en ocasiones, sienta abrumación, tristeza o nerviosismo. Esos sentimientos pueden desaparecer por sí solos. A veces, estos sentimientos son más graves y pueden dificultar la realización de tareas diarias. Estamos con usted. Se puede sentir mejor. CareSource tiene opciones disponibles para su salud mental y física.

Su proveedor médico principal (Primary Medical Provider, PMP) puede ayudarle.

Puede acudir a su visita anual de bienestar para conversar con su PMP sobre salud mental. Durante cualquier visita, puede ser buen momento para hablar de ello. Le pueden hacer una evaluación para decidir si sus inquietudes son lo suficientemente serias como para necesitar medicamentos o asesoría. Es posible que desee plantear lo siguiente:

- Si siente depresión o tristeza durante más de una semana
- Si llora con frecuencia
- Si piensa en la muerte o el suicidio
- Si piensa en lastimar a otras personas
- Si tiene problemas para conciliar el sueño
- Si observa cambios drásticos de humor
- Si siente que le falta el aire o tiene miedo
- Si consume o abusa de drogas o alcohol

Si necesita asesoría...

No necesita nuestra aprobación ni una derivación para asesoría. Queremos que reciba la ayuda que necesita.

Use nuestra herramienta **Encontrar un médico/proveedor** para encontrar consejeros, psiquiatras y psicólogos que estén dentro de la red y acepten nuevos pacientes. Visite **FindADoctor.CareSource.com**. También puede llamar a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** o al 711 si necesita ayuda para encontrar un proveedor de servicios de salud mental o por trastornos por consumo de sustancias cerca de su hogar. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del este.



Servicios de telesalud para la salud mental

Si no puede encontrar un proveedor local de salud mental o necesita asesoría de telesalud, Teladoc® se lo ofrece mediante una cita por teléfono o computadora, de 9 a. m. a 7 p. m., los siete días de la semana. Hable con un consejero si tiene algún problema de salud mental o de consumo de sustancias. Puede hablar con la misma persona cada vez, si lo desea.

Cómo usar Teladoc*:

- Visite Teladoc.com/CareSource
- Llame al 1-800-TELADOC (835-2362)
- Use la aplicación móvil de CareSource
- Descargue la aplicación de Teladoc

* Para usar Teladoc, debe ser mayor de 18 años.

Línea de asesoría en enfermería CareSource24

Llame a la Línea de asesoría en enfermería CareSource24® al **1-844-206-5947** | TTY: 1-800-743-3333 o 711. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Llámenos en cualquier momento si necesita hablar. Podemos escucharle, derivarle para atención de crisis o ayudarlo a encontrar proveedores de atención de salud mental cerca de usted, si lo necesita.

Prevención contra el suicidio

¡OBTENGA AYUDA AHORA! 9-8-8 es el número para comunicarse con un consejero en caso de crisis. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Marque 9-8-8 si usted u otra persona:

- Piensa en el suicidio o en lastimarse
- Tiene una crisis de salud mental
- Tiene una crisis por consumo de sustancias

Obtenga más información sobre la línea 9-8-8, que es la Línea de Prevención contra el Suicidio y para Situaciones de Crisis en 988lifeline.org/.

También puede ingresar en www.indianasuicidepreventionnetwork.org/.

Ayuda para madres y padres primerizos

El embarazo y un nuevo bebé pueden provocar una serie de sentimientos. Las madres y los padres primerizos pueden hablar con los proveedores de salud mental y otros expertos. Las mujeres y sus familias pueden obtener la ayuda que necesitan antes, durante y después del nacimiento del bebé. Obtenga ayuda y apoyo de estos recursos:

Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-9-HELP4MOMS (943-5746).

Postpartum Support International

Llame al 1-800-944-4773.

Los adolescentes tienen acceso a apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año con BeMe Health. BeMe Health es una aplicación móvil gratuita que contribuye a la salud mental de adolescentes. Pueden usarla afiliados a CareSource Hoosier Healthwise (HHW) de 13 a 18 años. Los adolescentes reciben apoyo mediante contenidos, asesoramiento en tiempo real y servicios clínicos. Obtenga más información en www.BeMe.com/CareSource o llamando a Servicios para Afiliados.

Herramientas para su mente y cuerpo



Ofrecemos herramientas en línea para ayudarle a mejorar la salud de su mente y su cuerpo.

MyHealth

Con MyHealth, puede acceder a evaluaciones de salud, videos y herramientas para satisfacer sus objetivos de salud. ¡Incluso puede obtener recompensas por realizar algunas actividades!* Ingrese en **MyCareSource.com**. Haga clic en **Salud** en la barra de menú superior y desplácese hacia abajo hasta el enlace **MyHealth**.

myStrength

Puede usar myStrengthSM para ayudar a mejorar su estado de ánimo y salud mental. Le ofrece un apoyo personalizado para ayudarle a mejorar su estado de ánimo. ¡Obtenga meditaciones guiadas, herramientas para ayudarle a dormir mejor y mucho más! Ingrese en **MyCareSource.com**. Haga clic en Salud en la barra de menú superior y desplácese hacia abajo hasta el enlace **myStrength**.

* myStrength es para afiliados mayores de 13 años; MyHealth y Rewards son para afiliados mayores de 18 años.



Las lesiones por caídas y otros accidentes fueron la causa de casi 36 millones de consultas médicas en 2021. Tener un kit de primeros auxilios en el hogar puede ahorrarle un viaje al médico o a la sala de emergencias o, incluso, salvar una vida. Puede comprar un kit de primeros auxilios que ya venga armado o armar uno usted.

Para que su kit sea más personalizado, agregue lo siguiente:

- Algunos de sus medicamentos recetados
- Otros medicamentos que use con frecuencia
- Números telefónicos importantes
- Notas sobre su salud y la de su familia

¡Prepárese!

Fuente: National Safety Council, Injury Facts. <https://injuryfacts.nsc.org/home-and-community/deaths-in-the-home/introduction/>





¡No deje de gestionar sus medicamentos este otoño!

¡Mantenerse al día con sus medicamentos puede ser algo difícil! Es importante que surta y tome sus medicamentos puntualmente. Si está en capacidad de hacerlo, surta un suministro para 90 días para no quedarse sin medicamentos durante los meses de mayor actividad.

AQUÍ LE BRINDAMOS OTROS CONSEJOS:



Los medicamentos y los cambios de temperatura.

Ciertos medicamentos se ven afectados por las temperaturas altas o bajas. Los medicamentos pueden ser menos efectivos si no se mantienen a la temperatura correcta. No deje ningún medicamento en un lugar donde la temperatura varíe, por ejemplo, en el automóvil o el baño.



¡Adhiérase a un plan!

Intente tomar el medicamento a la misma hora todos los días. Puede poner una alarma, usar un pastillero o pedirle a un amigo cercano o familiar que le recuerde tomarlo a tiempo.



¿Planea un viaje?

Asegúrese de llevar los medicamentos suficientes para todo el viaje. Incluya esto como prioridad en su lista de lo que debe empacar. Verifique que los tiene cada vez que vaya a un lugar nuevo.

Deseamos que se mantenga saludable.

Terminología de atención médica...y su explicación

Los términos de atención médica pueden resultar confusos. Estamos aquí para ayudarle. Aquí le brindamos la definición de algunos términos más complicados:



Medicamento necesario

Se refiere a la atención necesaria para diagnosticar o tratar una enfermedad, lesión, afección, enfermedad o sus síntomas.

Proveedor de la red

Médico, hospital, farmacia u otro proveedor que brinda atención médica a los afiliados a CareSource. La herramienta **Encontrar un médico/proveedor** tiene la lista más actualizada de los proveedores de la red cerca de su hogar. Visite **FindADoctor.CareSource.com**.

Atención preventiva

Atención de rutina, como evaluaciones de detección y exámenes. Le brindamos esta atención para ayudar a evitar que ocurra un problema de salud.

Autorización previa

Autorización que puede necesitarse antes de recibir un servicio. El servicio debe ser medicamento necesario para recibir atención. Su proveedor de la red obtendrá la autorización previa para la atención que usted necesite.

Su Manual para Afiliados incluye más términos con sus definiciones. Búsquelo en **Documentos del plan** en **CareSource.com/es**. También puede llamar a Servicios para Afiliados para que le envíen una copia sin costo.



**¿USTED
LO
PIDIÓ!**



Las respuestas a sus preguntas más frecuentes a Servicios para Afiliados

¿Qué puedo hacer en el portal para afiliados?

El portal para afiliados es una herramienta que le será de utilidad para administrar sus beneficios. Puede ver o imprimir su tarjeta de identificación de afiliado, encontrar un médico, verificar sus reclamos, ver los beneficios de su plan y mucho más.

¿Cómo puedo configurar una cuenta en el portal para afiliados My CareSource?

Crear una cuenta en el portal para afiliados My CareSource® es fácil. Ingrese en **MyCareSource.com** y haga clic en **Registrarse**. Complete la información en la página **Crear una cuenta**. Haga clic en **Registrarse**, ¡y listo!

¿Cómo puedo ingresar al portal para afiliados?

Para acceder al portal para afiliados, ingrese a **MyCareSource.com**. También puede usar la aplicación móvil de CareSource para acceder al portal para afiliados. Descargue la aplicación desde Apple App Store® o Google Play®.



Manténgase fresco cuando haga calor extremo

Los días de calor extremo son más comunes a medida que el clima se vuelve más cálido. Estos eventos de calor están ocurriendo incluso en el otoño, cuando esperamos que esté más fresco. Dado que el clima cálido se prolonga cada vez más, las enfermedades relacionadas con el calor ocurren con mayor frecuencia. En parte esto se debe a que también está más húmedo. Cuando la humedad es alta, el agua no se evapora bien. Esto dificulta que el cuerpo se enfríe con la sudoración.

Todos podemos correr riesgo de padecer los efectos del calor en la salud. Los niños, los adultos mayores, las embarazadas, los atletas, quienes trabajan al aire libre y las personas con problemas cardíacos o pulmonares son algunas de las más afectadas.

Ponga en práctica los siguientes consejos que ofrecen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) con el fin de prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- Beba abundante líquido, incluso si no tiene sed. Aléjese de las bebidas azucaradas o alcohólicas. Pueden hacerle perder más líquidos corporales.
- Permanezca todo el tiempo que pueda en el interior, donde esté climatizado. No confíe en un ventilador para refrescarse durante un evento de calor extremo.
- Use menos la cocina y el horno. Esto puede hacer que su hogar esté más cálido.
- Tome duchas o baños frescos.
- Use el sistema de amistades. Pregúntele a un amigo o un vecino cómo está y pídale que haga lo mismo con usted.

Obtenga más información sobre el calor extremo en www.heat.gov.





¡No caiga en una gripe! Vacúnese contra la gripe hoy.

Llega el otoño y comienza la temporada de gripe. Elabore un plan y reciba su vacuna contra la gripe antes de que se enferme. Reciba todas sus vacunas a tiempo para que usted y sus seres queridos puedan mantenerse seguros. Vacunarse le ayuda a permanecer saludable. También ayuda a detener la propagación de enfermedades. Para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe, ingrese en [CareSource.com/es/in/members/education/health-care-links/flu-shot/medicaid/](https://www.caresource.com/es/in/members/education/health-care-links/flu-shot/medicaid/).

Usted y su familia pueden ser elegibles para ganar una recompensa de \$10 por recibir la vacuna contra la gripe. Obtenga más información en [CareSource.com/es/in/plans/medicaid/benefits-services/rewards/](https://www.caresource.com/es/in/plans/medicaid/benefits-services/rewards/).

RSV



Preguntas y respuestas

¿Qué es el VSR?

El virus sincicial respiratorio (VSR) es un virus que provoca síntomas similares a los de un resfrío. La mayoría de las personas se recuperan rápidamente, pero puede ser muy grave. Los bebés y los adultos mayores se encuentran en alto riesgo de presentar este virus.

¿Cuáles son los síntomas del RSV

Secreción nasal, tos, estornudos, fiebre y sibilancias. También puede notar que tiene menos apetito que lo habitual. Llame a su médico si los síntomas empeoran, tiene problemas para respirar o fiebre alta.

¿Cómo puedo evitar contraer el VSR?

El VSR se propaga mediante el contacto con las gotitas. Lávese las manos frecuentemente y evite tocarse la cara. Limpie y desinfecte las superficies de alto contacto. Evite el contacto con personas que estén enfermas.

¿Hay cura para el RSV?

No, no la hay. Pero puede manejar los síntomas para sentirse mejor. Beba líquidos y controle la fiebre y el dolor con un medicamento de venta libre (over-the-counter, OTC), como el ibuprofeno. Se encuentra disponible una vacuna contra el VSR para personas mayores de 60 años. Esto puede ayudarle a evitar que contraiga VSR. Hable con su proveedor para saber si esta vacuna es adecuada para usted.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). www.cdc.gov/rsv/index.html.

Para obtener más información, visite [CareSource.com](https://www.caresource.com) 7

La risa es la mejor medicina

¿Conoce algún chiste suave sobre ajíes?
No, son todos demasiado picantes.

¡Reírse es divertido y bueno para usted! Reírse puede disminuir el estrés, aliviar el dolor y mejorar su estado de ánimo. También puede aumentar la cantidad de oxígeno que respira, lo que ayuda a estimular los órganos. Solo asegúrese de no reírse a costa de los demás.

¡Intente compartir bromas diarias con amigos o familiares para incluir a otras personas en este beneficio de salud divertido y gratuito!



Fuente: Mayo Clinic. www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456

Su proveedor médico principal: su socio en la atención




Su proveedor médico principal (PMP) es su principal socio para mantenerse saludable. Los PMP pueden proporcionar controles regulares, visitas de rutina por enfermedad y de bienestar, y para inmunización (vacunas) ¡y más! Recibir atención regular mediante un PMP le ayuda a conocerle a usted y sus necesidades de atención médica.

Es fácil elegir otro PMP si así lo quiere.

Puede elegir un nuevo PMP en línea en su cuenta My CareSource. Diríjase a **MyCareSource.com**, haga clic en **Elegir proveedor** y busque un proveedor de atención médica. Para elegir un proveedor, haga clic en el botón **Seleccionar como médico de atención primaria**. Servicios para Afiliados también puede ayudarle a elegir un nuevo PMP. Llame al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del este.

Infórmenos si tiene un nuevo PMP. Llame al consultorio para concertar una cita. Haga que envíen todos sus expedientes médicos anteriores a su nuevo proveedor de atención médica.





¡Cree una rutina de acondicionamiento físico que pueda cumplir!

Hacer ejercicio es bueno para su salud y disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Se recomienda que los adultos hagan 150 minutos de actividad física a la semana. Comenzar una rutina de acondicionamiento físico puede ayudar a que el ejercicio forme parte de su vida diaria.

Aspectos que debe tener en cuenta



**Estilo de vida
y objetivos
de salud**



Tiempo



Presupuesto



**Estado
físico**

Cuando sienta que puede empezar a hacer ejercicio, comience despacio. Piense en los tipos de ejercicios que disfruta y lo que desea hacer. Agréguelos a su rutina diaria. Programe tiempo para ejercitarse como lo haría para acudir a una cita. ¡Si divide los 150 minutos en cinco días, solo estará haciendo 30 minutos de ejercicio por día! Puede dividir el ejercicio a lo largo del día. En lugar de una caminata de 30 minutos, puede hacer dos caminatas de 15 minutos.

Cuando empiece a moverse, escuche a su cuerpo. Tómese descansos y dedique días para descansar. Puede ser difícil, pero los resultados serán gratificantes.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/index.htm
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm

Consejos para el nuevo año escolar



Hacer que los niños vuelvan a clases después del verano puede ser un desafío. Planificar con anticipación puede ayudar a reducir el estrés.

Antes del inicio de clases:

- ✓ Programe controles médicos y odontológicos.
- ✓ Revise los materiales escolares para obtener información importante.
- ✓ Vaya al evento de “puertas abiertas” de la escuela de sus hijos. Recorra la escuela y conozca a los maestros.
- ✓ Implemente nuevamente las rutinas para la hora de acostarse y de comer.
- ✓ Revise el plan para después de clases de sus hijos.

La primera semana:

- ✓ Prepare los almuerzos la noche anterior.
- ✓ Asegúrese de que tengan suficiente tiempo para levantarse, comer y llegar a horario a la escuela.
- ✓ Pídale al maestro que le comente regularmente el progreso de sus hijos. Este puede decirle cómo les está yendo en la escuela y qué están haciendo.

Mientras más planificación y rutinas tengan, más fácil les será a los niños y a los padres ingresar al nuevo año.

Fuentes: <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/gradeschool/school/paginas/back-to-school-back-to-the-doctor.aspx>; [PBS.org](https://www.pbs.org/parents/thrive/back-to-school-tips-for-parents)
www.pbs.org/parents/thrive/back-to-school-tips-for-parents



Genere hábitos saludables y gane recompensas

¿Sabía que usted y sus hijos pueden ganar recompensas llevando a cabo actividades saludables*? Tiene hasta final de año para ganar recompensas para el año calendario 2023.

Los adultos ganan recompensas de MyHealth. Se pueden canjear por tarjetas de regalo para tiendas como Amazon® y Old Navy®. Para ver las recompensas obtenidas, inicie sesión en su cuenta My CareSource. Desde allí, haga clic en la pestaña **Salud** y seleccione **MyHealth**.

Las madres embarazadas y los niños pueden ganar recompensas a través de Kids First o Babies First®. Las recompensas se cargan en la tarjeta de recompensas de productos de venta libre (OTC) de CareSource para utilizarlas en tiendas como Walmart®.

¿Desea inscribirse o inscribir a sus hijos en un programa de recompensas? ¿Tiene preguntas acerca de las recompensas? Llame a Servicios para Afiliados. Encontrará el número al dorso de este boletín.



* Las recompensas están sujetas a cambio. Las recompensas pueden variar según la edad, el sexo y las necesidades de salud. Si cancela su afiliación a CareSource, su acceso al Portal de recompensas se desactivará y es posible que las recompensas no utilizadas ya no estén disponibles.



Una **NUEVA** forma de recibir comunicaciones de CareSource

¿Desea reducir su correo impreso? Ahora puede recibir las comunicaciones obligatorias de CareSource en su cuenta My CareSource. ¡Recibirá una alerta por mensaje de texto o correo electrónico cuando haya una carta lista para leer! Estas son cartas habituales que quizá debamos enviarle. Aún puede recibir por correo electrónico y mensaje de texto los avisos con información general sobre su cuenta.

Cómo actualizar sus preferencias de comunicación:

Ingrese en **MyCareSource.com** e inicie sesión en su cuenta de CareSource. Si no tiene una cuenta, haga clic en **Registrarse** y siga los pasos. Necesitará su tarjeta de identificación de afiliado. Haga clic en **Preferencias** en la barra de menú que se encuentra en la parte superior.

Asegúrese de que su correo electrónico y número de teléfono sean los correctos.

Haga clic en **Enviarme un correo electrónico** o **Enviarme un mensaje de texto**. Cuando lo haga, las casillas de

abajo se completarán automáticamente. Aquí verá la nueva casilla de **Comunicaciones obligatorias**.

Haga clic en **Actualizar**.

¡Listo! Recibirá una alerta cuando haya algo nuevo en su Portal para afiliados. Ingrese en **MyCareSource.com** e inicie sesión.

¿Cambió de opinión? Inicie sesión y desmarque las casillas. Usted dejará de recibir correos electrónicos o mensajes de texto y comenzará a recibir nuevamente su información en formato impreso.

Nota: Existen determinados materiales que estamos obligados a enviarle por correo postal, independientemente de las preferencias de comunicación que haya indicado.



Nos preocupamos por USTED

CareSource hace un esfuerzo adicional para ayudarle a recuperarse y mantenerse saludable. Nuestro equipo de coordinación de la atención puede ayudarle a elaborar un plan personal para su salud.

Sarah fue derivada al equipo de atención médica después de una estadía en el hospital y de varias visitas a la sala de emergencias (Emergency Room, ER). Estas visitas se debieron a problemas de salud como consecuencia del asma, la mala alimentación y el estrés. El equipo de administración de la atención ayudó a Sarah a hacer lo siguiente:

1. Entender cómo tomar sus medicamentos y la importancia de tomarlos según sea necesario.
2. Saber cuándo ir a la sala de emergencias y cuándo visitar al proveedor médico principal (PMP).

Ahora, Sarah está aprendiendo a gestionar su salud con la ayuda de su equipo de administración de la atención. Sarah toma sus medicamentos de la manera correcta, limita las visitas a la sala de emergencias y se enfoca en ponerse saludable.

Nos preocupamos por usted y queremos que alcance sus objetivos de salud. Llame a Servicios para Afiliados si desea obtener más información sobre cómo trabajar con el equipo de administración de la atención para que le ayuden con sus necesidades de atención médica.



¡Programame un viaje!

¡No deje que las dificultades de transporte le impidan tener una vida más saludable! Acudir a sus consultas de atención médica es una gran parte de mantenerse saludable. Puede obtener transporte desde y hacia sus proveedores, y hacia la farmacia.



Esto es lo que puede hacer cuando necesite transporte:

Llame a Servicios para Afiliados al menos dos días hábiles antes de su consulta. ¿Quiere usar el transporte público? ¡Podemos ayudarle! Solo debe llamar a Servicios para Afiliados para informarnos.

¿Sabía que también puede obtener transporte para acudir a las citas del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) y a todos los eventos de CareSource, y para recoger alimentos en la tienda de víveres? Obtenga más información sobre sus opciones de viaje en www.CareSource.com/in/es/plans/medicaid/benefits-services/additional-services/ o llame a Servicios para Afiliados.

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. Puede encontrar el manual en www.caresource.com/es/plans/medicaid/plan-documents/. También puede pedir que se le envíe una copia impresa al llamar a Servicios para Afiliados.

CareSource Life Services, el momento de los afiliados

Verdaderas historias de triunfo en CareSource Life Services

Miguel



Diez personas. Un baño. Miguel, su esposa Josie y sus ocho hijos estaban hacinados. Vivían en un hogar demasiado pequeño para la familia cuando escucharon por primera vez de CareSource Life Services®. Miguel nunca imaginó que su compañía de seguros médicos lo ayudaría a encontrar un hogar para su familia numerosa, pero eso es exactamente lo que sucedió.

Un consejero de vida de CareSource ayudó a Miguel a obtener un mejor empleo y a mejorar su puntaje crediticio. Luego, juntos diseñaron un plan para pagar su deuda y ahorrar dinero para un pago inicial. Tuvo que esperar y ser paciente, pero Miguel estaba dispuesto a esforzarse por lograr tener una vida mejor para su familia.

Hoy Miguel es el orgulloso propietario de una casa de cuatro dormitorios con dos chimeneas, garaje y, lo mejor de todo, más de un baño.

¡También podemos ayudarle!

CareSource Life Services puede allanarle el camino desde donde está hasta donde quiera estar. Estos servicios se incluyen en su plan.

Para obtener más información:

Envíe un correo electrónico:

LifeServices@CareSource.com.

Llame por teléfono: **1-844-607-2832**

(TTY: 1-800-743-3333 o 711).





Actualizaciones farmacéuticas

CareSource tiene una lista de medicamentos que se puede buscar en **CareSource.com**. Diríjase 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.

Apoyo profesional para estudiantes con discapacidades



¿Ha oído hablar de los Servicios de Transición Previos al Empleo (Pre-ETS)? Los Servicios de Transición Previos al Empleo (Pre-Employment Transition Services, Pre-ETS) ayudan a los estudiantes con discapacidad a lograr la transición cuando terminan sus estudios y pasan al mundo laboral. Estos servicios ofrecen oportunidades para obtener información acerca de empleos, beneficiarse del aprendizaje práctico, acceder a opciones de capacitación y mucho más.

El objetivo de los Pre-ETS es brindar a los estudiantes con discapacidad las habilidades y la confianza que necesitan para tener éxito en el entorno laboral. Los Pre-ETS pueden ayudar a los estudiantes a tener una mejor idea de las opciones profesionales que tengan. También puede ayudarles a identificar sus fortalezas. Los estudiantes también podrán aprender lo necesario para alcanzar sus objetivos profesionales.

Si usted u alguien que conoce puede ser elegible, puede ingresar en www.in.gov/fssa/ddrs/files/Pre-ETS-Basics.pdf para obtener más información.



Advertencia contra fraudes

Ha habido recientes intentos de fraude a los afiliados a Medicaid. Las personas pueden intentar hacerse pasar por un plan de salud o por la Administración de Servicios Sociales y Familiares (Family and Social Services Administration, FSSA). Hacen esto para obtener su información personal o financiera.

Si alguien le pide dinero o la información de su tarjeta bancaria, de débito o de crédito para conservar sus beneficios de Medicaid, denúncielo. No responda. Es una estafa. CareSource y la FSSA no le pedirán dinero para mantener sus beneficios de Medicaid.

¡Denuncie toda actividad sospechosa cuando se trate de su atención médica! Llame a la FSSA al 1-800-446-1993 o ingrese en inoag.my.salesforce-sites.com/MedicaidFraudComplaints/.

Siempre tenga cuidado a la hora de proporcionar cualquier información personal o financiera.



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.

ENGLISH - Language assistance services, free of charge, are available to you. Call:

1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

SPANISH - Servicios gratuitos de asistencia lingüística, sin cargo, disponibles para usted. Llame al: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

NEPALI - तपाईंका निमित्त निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । फोन गर्नुहोस्: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

KOREAN - 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 전화: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

FRENCH - Services d'aide linguistique offerts sans frais. Composez le 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

GERMAN - Es stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Anrufen unter: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

SIMPLIFIED CHINESE - 可为您提供免费的语言协助服务。请致电: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

TELUGU - భాషా సాయం సర్వీసులు, మీకు ఉచితంగా లభ్యమవుతాయి. కాల్ చేయండి: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

BURMESE - ဘာသာစကားဆိုင်ရာအကူအညီဝန်ဆောင်မှုများအား သင့်အတွက် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ရန်: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).



ARABIC - تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم: 1-844-607-2829 (هاتف نصي: 1-800-743-3333 أو 711).

URDU - زبان کی معاونتی ترجمانی خدمات، آپ کے لیے بالکل آجارج دستیاب ہیں۔ کال کریں: مفت یا فری آف 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

PENNSYLVANIA DUTCH - Mir kenne dich Hilf grieg mit Deitsch, unni as es dich ennich eppes koschte zellt. Ruf 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711) uff.

RUSSIAN - Вам доступны бесплатно услуги языкового сопровождения. Позвоните по номеру: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

TAGALOG - May mga serbisyong tulong sa wika, na walang bayad, na magagamit mo. Tumawag sa: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

VIETNAMESE - Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

GUJARATI - ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711) પર કોલ કરો.

PORTUGUESE - Serviços linguísticos gratuitos disponíveis para você. Ligue para: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

MARSHALLESE - Jerbal in jibañ ikijen kajin, ejelok onean, ej bellok ñan eok. Kurlok: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

CareSource cumple con las leyes federales y estatales vigentes sobre derechos civiles. No discriminamos, ni excluimos a las personas, ni las tratamos de forma distinta debido a la edad, el género, la identidad de género, el color, la raza, una discapacidad, el origen nacional, el origen étnico, el estado civil, la preferencia sexual, la orientación sexual, la afiliación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública.

CareSource ofrece ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades o aquellas personas cuya lengua materna no es el inglés. Podemos obtener intérpretes de lengua de señas o de otros idiomas para que puedan comunicarse con nosotros o sus proveedores de manera efectiva. También hay materiales impresos gratuitos disponibles en letra grande, braille o audio. Si necesita alguno de estos servicios, llame a Servicios para Afiliados al número que se encuentra en su tarjeta de identificación de CareSource.

Puede presentar una queja si considera que no le hemos brindado estos servicios o que discriminamos en su contra de cualquier otra manera.

Correo postal: CareSource, Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401

Correo electrónico: CivilRightsCoordinator@CareSource.com

Teléfono: 1-844-539-1732

Fax: 1-844-417-6254

También puede presentar una queja ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Correo postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F

HHH Building Washington, D.C. 20201

Teléfono: 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)

En línea: ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf Los formularios de queja están disponibles en: www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.