



INVIERNO DE 2025

MEMBERSource

Boletín informativo para afiliados a CareSource

El impacto de la gratitud en la salud

La temporada de fiestas está repleta de agradecimiento. La gratitud puede tener un gran efecto en su salud durante todo el año.

La mente y el cuerpo tienen una fuerte conexión. Al agradecer, hay ciertos beneficios:

- Presión arterial más baja
- Sistema inmunitario más fuerte
- Mejora de la salud del corazón
- Mejora de la salud mental
- Mejor calidad de sueño
- Menor nivel de dolor

¿Desea expresar mayor gratitud en su vida diaria?

Estos son algunos consejos:

- Lleve un diario. Escriba tres cosas por las que agradece al final de cada día.
- Escríbales notas de agradecimiento a sus amigos y familiares.
- En la mesa, tómense turnos para decir algo por lo que estén agradecidos.
- Pregúntese: “¿Qué espero con ansias esta semana?”

Mantenga una actitud de agradecimiento para comenzar a sentirse una persona más saludable y feliz.



Fuentes: Harvard Medical School. www.health.harvard.edu/blog/gratitude-enhances-health-brings-happiness-and-may-even-lengthen-lives-202409113071
Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/gratitude-for-wellness>



Cuando ocurra una catástrofe, esté preparado.

Las catástrofes pueden ocurrir en cualquier momento. Un tornado, un huracán, un incendio forestal o una inundación pueden cambiar su vida. Asegúrese de que usted y su familia estén preparados.



1. Elabore un plan: use una lista de control o cree una propia. Sepa lo que usted y su familia harán durante y después de una emergencia. Sepa dónde se refugiarán y dónde se reunirán si se separan.



2. Prepare un kit: incluya comida, agua y medicamentos suficientes para dos semanas, de ser posible.



3. Manténgase informado: suscríbase para recibir alertas telefónicas o mensajes de texto.

Visite ready.gov para descargar listas de control y obtener recursos útiles. Obtenga más información sobre las alertas en www.ready.gov/get-tech-ready.

¿Cuáles son los alimentos excepcionalmente ricos en nutrientes?



¿Alguna vez ha oído hablar de estos alimentos? Son alimentos que están repletos de nutrientes esenciales. Incluirlos en su dieta es una parte esencial de mantenerse saludable. Las investigaciones han demostrado que llevar una dieta saludable puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes y cáncer.

Los alimentos como pescado, frutas rojas, frutos secos, hojas verdes, yogur y granos integrales son excepcionalmente ricos en nutrientes. Existen excelentes formas de agregar estos productos a su dieta. Pruebe agregar algunos frutos secos, como almendras o castañas de cajú, al yogur. También puede incluir hojas verdes, como la espinaca o el kale, en las sopas. Los pescados, como el salmón y el atún, tienen alto contenido de ácidos grasos omega-3. Pruebe una cena sabrosa con salmón y algo de limón.



Puede calificar para el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). El SNAP puede ayudarle a pagar los comestibles todos los meses. Visite fns.usda.gov/snap para obtener más información y averiguar si califica.

Fuente: Harvard Health Publishing. www.health.harvard.edu/blog/10-superfoods-to-boost-a-healthy-diet-2018082914463

¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos con receta?

Averigüe si un medicamento está cubierto o cuánto cuesta en CareSource.com. Tenemos una lista de medicamentos en la que buscar.

Vaya a **Encontrar mis medicamentos con receta** debajo de **Afiliados** y luego a **Herramientas y recursos**. Elija “Indiana” y “Medicaid” para saber qué medicamentos tienen cobertura. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede llamar a Servicios para Afiliados.



Cumplimiento de medicamentos simplificado

En ocasiones, el control de sus medicamentos puede parecer una tarea más de la lista de cosas para hacer. Es esencial tomarlos correctamente. Esto significa tomar la dosis correcta en el momento adecuado. También significa que los recogerá de la farmacia a tiempo.

Muchas farmacias ofrecen formas de obtener sus medicamentos de manera más fácil:

- Pregunte cómo surtir todos sus medicamentos el mismo día.
- Pida que le entreguen sus medicamentos directamente a su puerta con el servicio de pedidos por correo.

Fuente: American Heart Association. www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/medication-information/medication-adherence-taking-your-meds-as-directed



Línea de asesoría en enfermería las 24 horas

Nuestros enfermeros diplomados están aquí las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar con usted. Pueden brindarle consejos sobre sus heridas, enfermedades o preguntas sobre salud. También pueden ayudarle a saber cuándo es necesaria una visita al médico, una visita a atención urgente o una visita a la sala de emergencias. ¿No sabe con seguridad dónde obtener atención? Llame a nuestra línea de asesoría en enfermería las 24 horas al **1-844-206-5947** (TTY: 711).



¿Debo hacerme una prueba de audición?

¿Tiene una pérdida de audición confirmada?

Sí

Lleve a revisar sus audífonos u otros dispositivos auditivos una vez al año. Hable con su médico si nota un cambio en su capacidad auditiva.

No

¿Es mayor de 60 años?

Sí

¿Usted o alguno de sus seres queridos notan que no oye tan bien como antes?

Sí

Debería hacerse una prueba de audición.

No

Realícese una prueba de referencia. Es posible que quiera volver a hacerse la prueba más adelante si esto continúa.

No

¿Hay mucho ruido en su vida diaria o en su trabajo?

Sí

Según sus respuestas, ¡está bien! Si sigue con inquietudes, hable con su médico.



Obtenga el máximo provecho de sus beneficios

Somos más que solo un seguro de salud de calidad. ¡Nos preocupamos por usted! Hacer de su salud y bienestar una prioridad puede ser todo un desafío. Estamos aquí para hacer que las cosas le resulten un poco más fáciles.

Ofrecemos beneficios y servicios que van más allá de la atención básica. Aproveche todo lo que tenemos para ofrecerle:

- **Sin copagos** por visitas de atención médica.
- **Sin copagos** para sus medicamentos recetados.
- La atención oftalmológica y odontológica es una parte fundamental de sus beneficios.
- **Programas de recompensas** que le permiten obtener recompensas para comprar comestibles, artículos de cuidado personal y mucho más cuando toma decisiones saludables.
- **Transporte gratuito** a las visitas de atención médica o para recoger alimentos en despensas de comestibles o en un punto de entrega.
- Acceda a su propio **consejero de vida** o ayuda para encontrar un trabajo, completar sus estudios o explorar una nueva trayectoria profesional con CareSource Life Services.
- Una experiencia digital fácil de usar llamada CareSource MyLife, que le permite acceder a su cuenta cuando y donde quiera.

Obtenga más información sobre sus beneficios en CareSource.com/in/plans/medicaid/benefits-services/. También puede llamar a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 711) para obtener más información. Estamos aquí para ayudarle.

Ocúpese de su salud con CareSource MyLife



La atención médica puede ser confusa. CareSource MyLife, su compañero de salud digital, puede ayudarle a que sea más fácil. Tiene todas las funciones que necesita para administrar su plan. Inicie sesión en su cuenta segura, consulte todos sus beneficios, vea su tarjeta de identificación (ID) digital, ¡y mucho más! Incluso recibe consejos y recursos personalizados para usted. Además, ¡es fácil de usar!

Visite MyLife.CareSource.com o descargue la aplicación móvil en desde App Store® o Google Play®.

Servicios cubiertos para usted

Qué debe hacer si recibe una factura

Usted recibe todos los servicios médicamente necesarios cubiertos por Medicaid sin costo alguno. Esto es así, a menos que su plan tenga copagos. *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 CareSource.com/plans/medicaid/plan-documents/. También puede pedir que se le envíe una copia impresa cuando llame a Servicios para Afiliados.

Época de suéter y piel seca

Fuente: American Academy of Dermatology (ADA).
www.aad.org/news/cold-weather-and-your-skin

El aire frío, el viento y la baja humedad hacen que la piel se reseque, pique y se agriete. Hay formas de ayudar a su piel durante el invierno.

Tome duchas más cortas y de agua tibia. El agua caliente y los jabones fuertes resecan la piel. Use limpiadores suaves, sin fragancia y para pieles sensibles. Asegúrese de hidratarse. Elija una crema sin fragancia, ya que repara la piel mejor que las lociones. ¡No olvide usar protección solar! El sol puede seguir dañando la piel en invierno.

No ignore la piel agrietada. Lave suavemente la zona y aplique un ungüento para la piel. Preste atención a los signos de infección, como el enrojecimiento, la hinchazón y el dolor. Si observa estos signos, llame a su proveedor.

Si la piel sigue seca y agrietada, es posible que tenga una enfermedad cutánea, como psoriasis, eccema o una reacción alérgica. Un dermatólogo (médico de la piel) puede recetarle tratamientos más fuertes. Asimismo, pueden sugerir una rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable durante estos duros meses de invierno.

El ABC del cuidado

¿Cuida a un adulto mayor? De ser así, no está solo. Muchas personas ayudan a sus padres o seres queridos mayores. Puede ser difícil, especialmente cuando debe hacer malabares con el trabajo, el estudio, los hijos u otras responsabilidades. Tenga en cuenta estas recomendaciones para mantenerse saludable también.

A

Acepte la ayuda de otros. Sugiera cosas específicas que las personas pueden hacer para ayudarle.

B

Busque momentos de descanso frecuentes. Cuidar a una persona es un trabajo difícil. Tómese el tiempo para recargar sus propias baterías.

C

Cuide su propia salud. Intente alimentarse bien y dormir lo suficiente. Esto le ayudará a mantenerse saludable y fuerte para cuidar de sus seres queridos.

Fuente: Today's Caregiver. caregiver.com/articles/abcs-caregiving/



Preste atención al trastorno afectivo estacional (SAD) esta temporada de fiestas

¿Siente tristeza en esta época?

¿O tal vez ha notado un cambio de conducta en un ser querido? Los estudios demuestran que las personas con enfermedades de salud mental tienen más probabilidades de sentirse peor durante las fiestas. El trastorno afectivo estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD) es un tipo de depresión que ocurre cuando las estaciones cambian. Los siguientes síntomas suelen comenzar en otoño y durar hasta el invierno:

- Sensación de cansancio
- Dormir mucho
- Cambio en el apetito
- Enojarse fácilmente
- Pensamientos de autolesión

¿Puede ayudar a alguien con SAD? ¡Sí! Aquí hay algunos consejos:

- Trate de comunicarse con esa persona al menos una vez por semana.
- Escuche con amabilidad. Respóndale: “¿Cómo puedo ayudar?”
- Sugiérale gentilmente que hable con un médico o consejero.



También es importante que se cuide usted mismo. Si no puede ver a su proveedor con suficiente rapidez, Teladoc cuenta con proveedores de salud mental disponibles los siete días de la semana, desde las 7 a. m. a 9 p. m. Pueden ayudarle con la ansiedad, la depresión, el estrés, el consumo de sustancias, traumas y mucho más. Las visitas para la atención de la salud mental deben programarse con anticipación.

Llame al 1-800-TELADOC (835-2362) o visite [Teladoc.com/CareSource](https://www.teladoc.com/CareSource) para comenzar.

myStrengthSM ofrece herramientas de autoayuda, como un registro del estado de ánimo, un registro de sentimientos y mucho más. Utilícelas a través de CareSource MyLife.

La aplicación BeMe para la salud y el bienestar mental es un gran recurso para adolescentes de 13 a 18 años. Obtenga más información en [beme.com/CareSource](https://www.beme.com/CareSource).

¡Cuídese y preste atención esta temporada de fiestas!

Fuentes: Health Partners. www.healthpartners.com/blog/why-we-get-depressed-during-holidays/
Mayo Clinic. www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/symptoms-causes/syc-20364651





Metas de salud para Año Nuevo

Año Nuevo es un excelente momento para establecer metas de salud. Siga los siguientes consejos:

- 1 Comience pensando lo que quiere cambiar. Asegúrese de que sus metas sean específicas y fáciles de seguir.
- 2 Intente establecer metas SMART: específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un límite de tiempo. Por ejemplo, intente hacer ejercicio durante 30 minutos, cinco días a la semana.
- 3 ¡Lleve un seguimiento de su progreso! Puede usar un cuaderno o una aplicación para hacerlo.
- 4 Recuerde celebrar sus pequeños éxitos para mantener el incentivo. También es útil contar con el apoyo de sus amigos o familiares para alcanzar sus metas.

¡Al establecer metas de salud claras, puede realizar cambios positivos durante todo el año!



Momentos del afiliado

Historias verdaderas en CareSource Life Services®



Kelly

Kelly quería impulsar su carrera profesional, pero tenía problemas de salud mental. Su consejero de CareSource Life Services y nuestro equipo de administración de la atención estaban disponibles para ayudar. Elaboramos un plan que le funcionara.

CareSource Life Services ayudó a Kelly con la planificación de una carrera y con la redacción de su currículum. Su sueño era trabajar con niños. Tuvo una entrevista para un trabajo en una organización al servicio de jóvenes y familias. ¡Le ofrecieron un trabajo a tiempo completo con un salario de \$26 por hora! Kelly tiene muchas ganas de desarrollar su carrera en la compañía.

¡También podemos brindarle ayuda a usted!

CareSource Life Services puede ayudarle a llegar desde donde está a donde quiere estar sin costo alguno.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a LifeServicesIndiana@CareSource.com o llame al **1-844-607-2832** (TTY: 1-800-743-3333).

Los beneficios de los baños



¿Cuándo fue la última vez que cambió una estresante ducha matutina por un baño relajante? Los baños tienen beneficios sorprendentes para su salud, aparte de la limpieza.

- **Mejor sueño:** los baños pueden ayudarle a dormir. Sumérjase en una bañera con agua tibia durante 30 minutos dentro de las 2 horas previas a acostarse. Eso relaja su cuerpo. El cambio en la temperatura corporal es similar al aumento y la disminución normal que ocurre antes de dormir.
- **Salud mental mejorada:** los baños no solo relajan el cuerpo. Relajan la mente. Tomarse el tiempo para cuidar de uno mismo alivia el estrés. Menos estrés significa, con frecuencia, un mejor estado de ánimo.
- **Calma los dolores:** si le duelen los músculos o las articulaciones, un baño podría ser la solución. El agua tibia relaja los músculos y puede hacer que las articulaciones se sientan menos rígidas. Eso puede ayudarle a sentir menos dolor.

La próxima vez que necesite sentirse mejor, considere darse un baño para relajarse.

Fuente: Cleveland Clinic. health.clevelandclinic.org/reasons-to-take-a-bath

Cuatro formas de denunciar fraude, malversación y abuso

Para denunciar de forma anónima un fraude, malversación o abuso:

- 1 Llame al **1-844-607-2829** (TTY: 711) y siga los pasos para denunciar un fraude.
- 2 Escríbanos. Complete el Formulario de denuncia de fraude, malversación y abuso. Puede encontrarlo en la página Formularios. También puede enviarnos una carta. Envíela por correo postal a:
CareSource
Program Integrity
P.O. Box 1940
Dayton, OH 45401-1940

Existen otras formas de denunciar que no son anónimas.

Puede enviar un:

- 3 Fax al
1-800-418-0248.
- 4 Correo electrónico a fraud@CareSource.com.

Obtenga información sobre qué tipos de actividades se consideran fraude, malversación y abuso en su Manual del Afiliado.



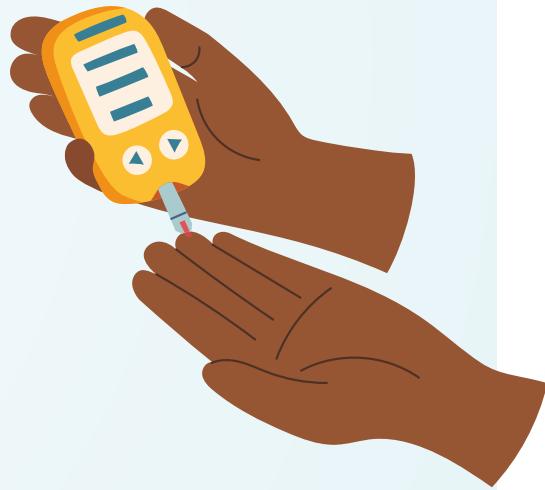
Controle su nivel de azúcar en sangre durante las fiestas

¿Tiene diabetes? A medida que nos acercamos al invierno y a la temporada de fiestas, puede ser útil establecer algunas metas pequeñas para mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control.

- Respetar sus horarios todo lo que pueda.
- Controlar su nivel de azúcar en sangre con frecuencia.
- Llevar un registro de los dulces y golosinas que come.
- Llevar platos saludables a las fiestas.
- Mantenerse activo.

¡Comience bien el año nuevo! Hable con su proveedor sobre pruebas y exámenes de detección que pueda necesitar para reducir los problemas causados por la diabetes.

Fuentes: American Heart Association. www.heart.org/en/news/2023/12/12/diabetes-control-at-the-holidays-its-not-about-perfection, CDC. www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/5-healthy-eating-tips-holidays.html





Duerma bien

Dormir lo suficiente cada noche es importante para su salud y bienestar. Esto impacta en su vida cotidiana. ¿Pero cuántas horas de sueño necesita por noche? La respuesta depende de su edad.

Recién nacidos	Bebés	Niños pequeños	Niños en edad preescolar	Niños en edad escolar	Adolescentes	Adultos	Adultos	Adultos
De 0 a 3 meses	De 4 a 12 meses	De 1 a 2 años	De 3 a 5 años	De 6 a 12 años	De 13 a 18 años	De 18 a 60 años	De 61 a 64 años	Más de 65 años
16 a 18 horas	12 a 16 horas (incluidas las siestas)	11 a 14 horas (incluidas las siestas)	10 a 13 horas (incluidas las siestas)	9 a 12 horas	8 a 10 horas	7 o más horas	7 a 9 horas	7 a 8 horas

¿Por qué necesitamos dormir suficiente todas las noches? El sueño agudiza la memoria y la capacidad de resolver problemas. Asimismo, reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades y puede reforzar su sistema inmunitario. La falta de sueño adecuado puede provocar problemas de salud como:

- **Enfermedad cardíaca y de los vasos sanguíneos:** incluye presión arterial alta, enfermedades cardíacas, ataques cardíacos y derrames cerebrales.
- **Diabetes:** afecta la capacidad de regular el azúcar en la sangre.
- **Obesidad:** cuando está cansado, come más, lo que provoca problemas de peso.
- **Inmunodeficiencia:** al organismo le resulta más difícil combatir las enfermedades.
- **Anomalías hormonales:** el organismo no puede producir hormonas de forma correcta debido a la falta de sueño.
- **Dolor:** la falta de sueño puede provocar dolor o la sensación de que el dolor empeora.
- **Problemas de salud mental:** la falta de sueño puede empeorar los síntomas de la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar.

A continuación brindamos algunos consejos para dormir mejor:

- **Establezca una rutina.** Levántese y acuéstese a la misma hora todos los días.
- **Comience a moverse.** Pase tiempo al aire libre y haga ejercicio. Esto reduce el estrés, lo que le ayuda a dormir.
- **Apague el teléfono.** Deje de mirar los dispositivos como mínimo una hora antes de acostarse.
- **No duerma demasiado.** Esto eleva su riesgo de diabetes, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Si usted, o un ser querido, continúa teniendo problemas para conciliar el sueño, hable con su proveedor. Puede ayudarle a elaborar un plan para que pueda conciliar el sueño.

Fuentes: National Institute of Neurological Disorders and Stroke. www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-understanding-sleep

Centros para el Control de Enfermedades (CDC). www.cdc.gov/sleep/about/index.html

Gracias por afiliarse

CareSource es más que solo un seguro de salud de calidad. ¡Nos preocupamos por usted! Nos enorgullecemos de lo siguiente:

- ✓ Somos un plan de atención médica **sin fines de lucro**. Nuestro enfoque es la **gente por sobre las ganancias**, es por eso que ofrecemos más beneficios para usted.
- ✓ Acceso a **una amplia red de proveedores**. Contamos con proveedores en las ciudades más grandes y en las más pequeñas.
- ✓ Apoyo más allá de su salud física. Sabemos que el acceso a **alimentos saludables, transporte, vivienda y recursos comunitarios** impacta en su salud general.

Encuentre todos los beneficios y servicios a sus disposición. Visite CareSource MyLife en MyLife.CareSource.com, o descargue la aplicación desde App Store® o Google Play®.

¡Nos encantaría escuchar su opinión!

Enviamos encuestas durante el año solicitando su opinión. Queremos conocer su experiencia con nosotros y esperamos que responda si recibe una encuesta. La sinceridad con respecto a la respuesta no cambiará la atención que recibe.

Si ha tenido una buena experiencia, ¡háganoslo saber! Una puntuación de "9 y 10", o "por lo general" y "siempre", nos indica que vamos por el buen camino. Si podemos hacer algo para mejorar su experiencia, queremos saberlo. Llame a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 711). ¡Estamos aquí para ayudarle!



Asociados del sector de salud

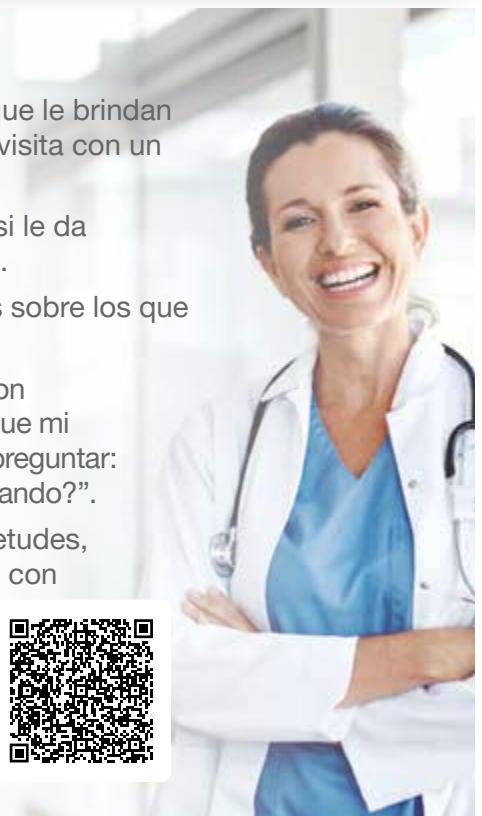
Su proveedor es un asociado en su salud. Debe confiar en las personas que le brindan atención. Aquí hay algunos consejos para tener en cuenta en su próxima visita con un proveedor:

- ✓ Sea transparente y honesto. Comparta sus preocupaciones, incluso si le da vergüenza. Su proveedor debe escucharlo y responderle con respeto.
- ✓ No tenga miedo de hacer preguntas. Puede ser útil escribir los temas sobre los que desea hablar y presentarlos en la consulta.
- ✓ Usted es quien mejor conoce su cuerpo. Si le dicen que sus síntomas son normales, pero no se siente bien, expréselo. Pregunte: "¿Qué le indica que mi problema no es grave o algo de lo que preocuparse?". También puede preguntar: "¿Qué debo observar que pueda significar que la situación está empeorando?".

Si no está conforme con su proveedor o siente que no escucha sus inquietudes, puede elegir uno nuevo. Encuentre un proveedor de la red cerca de usted con **CareSource MyLife**.

¿Sabe cómo es una buena relación entre paciente y proveedor?

¡Escanee el código QR para responder el cuestionario y averiguarlo!



Fuente: Interactive Health Library. interactive.staywellhealthlibrary.com/Search/40,DoctorPatientCommuQuiz





Conozca los peligros de fumar

El consumo de tabaco puede provocar dependencia de la nicotina y problemas serios de salud. Cuando deja de fumar o de consumir productos de tabaco, reduce el riesgo de tener problemas de salud, como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer. La buena noticia es que los fumadores pueden —y van a— dejar el hábito de una vez por todas. Desde 2002, ha habido más fumadores que han dejado el hábito que fumadores actuales.

Si deja de fumar, será más fácil respirar. Esto le ayudará a tener una vida más activa. También protegerá a las personas a su alrededor para que no respiren el humo pasivo. Además, ahorrará más dinero. ¡Hay estudios que demuestran que una persona que fuma un paquete por día puede llegar a ahorrar más de \$2,000 al año!

Para obtener ayuda, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). Los asesores pueden aconsejarlo de forma gratuita por teléfono.

Fuentes: CDC. www.cdc.gov/tobacco/about/index.html, www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quitline



Protéjase a usted y a los demás de las ITS

Si tiene una vida sexual activa, es esencial que se haga una prueba de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS). Con frecuencia, no presentará síntomas, por lo que es posible que no sepa que tiene una ITS. Incluso cuando no presenten signos, pueden causar problemas graves de salud. Las pruebas de ITS pueden ayudar a proteger su salud y la salud de su pareja.

Cubrimos las pruebas de ITS de clamidia, gonorrea y sífilis una vez por año, sin costo para usted. Llame al consultorio de su proveedor para programar una prueba. Puede encontrar un proveedor cerca de usted con nuestra herramienta Encontrar un médico en CareSource MyLife. También puede ir a un centro privado, sin costo o de bajo costo, cerca de usted. Puede buscar uno en CareSource MyLife. You may also go to a private, no cost or low-cost testing site near you. You can search for one at gettested.cdc.gov/.

Fuente: CDC. www.cdc.gov/sti/testing/

¡Lávese las manos de la manera correcta y evite la propagación de la gripe!

Puede ayudar a prevenir el contagio de la gripe al lavarse las manos de forma regular, durante al menos 15 a 20 segundos. La temporada de gripe se extenderá desde octubre hasta mayo. Aquí le indicamos los cinco pasos para lavarse bien las manos.



MÓJESE las manos con agua limpia, fría o templada. Cierre el grifo. Aplique jabón.



FORME ESPUMA con las manos. Fróteselas con jabón. Asegúrese de enjabonar la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



FRÓTESE las manos durante 20 segundos. ¿Necesita un cronómetro? Tararee la canción “Feliz cumpleaños” de principio a fin, dos veces.



ENJUÁGUESE bien las manos dejando que corra el agua limpia.



SÉQUESE las manos. Use una toalla limpia o déjelas secar al aire.



Hable con su proveedor o farmacéutico sobre cómo vacunarse contra la gripe hoy. ¡Deseamos que se mantenga sano!

Fuente: CDC. www.cdc.gov/clean-hands/about/index.html



La importancia de la atención prenatal y posparto

Mantener un buen estado de salud durante su embarazo es una de las mejores formas de tener un parto saludable. Asegúrese de ir a sus visitas prenatales de rutina. Usted y su proveedor deben hablar acerca de su atención y planes para el parto. Este puede responderle cualquier pregunta que tenga. También puede calificar para recibir recompensas por completar sus visitas prenatales. Visite CareSource.com/INrewards para obtener más información.

Hay otras formas en las que puede ayudar a tener un embarazo saludable.

La atención prenatal debería comenzar unos meses antes de que quede embarazada. A continuación se encuentran algunos hábitos saludables a seguir:



No fume ni beba alcohol.



Coma alimentos saludables.



Tome vitaminas, como ácido fólico.



Hable con su proveedor acerca de cualquier problema médico que tenga.

myStrengthSM está a su disposición para ayudar

myStrength tiene herramientas y recursos que puede utilizar las 24 horas del día. Obtenga apoyo para los desafíos de ser padre o madre por primera vez. Comience a través de CareSource MyLife.

La atención posparto comienza justo después de dar a luz.

Asegúrese de lo siguiente:



Comer bien.



Beber bastante agua.



Descansar todo lo que pueda.



Asistir a las consultas de posparto (de una a seis semanas después del parto).

También podemos ayudarle con recursos para la lactancia. Comuníquese con el programa Mom and Baby Beginnings al **1-833-230-2034** (TTY: 711).

Su cuerpo atraviesa muchos cambios durante el embarazo y después de dar a luz a su bebé. En ocasiones, los cambios físicos y emocionales que pueda sentir pueden provocar ansiedad, baja autoestima y depresión. Esos sentimientos suelen desaparecer por sí solos. De no ser así, hable con su proveedor si se siente triste durante más de dos semanas. Puede ayudarle con la atención que necesita para sentirse mejor.

Si está embarazada y lucha contra el consumo de sustancias, el Programa de promesas de embarazo de Indiana (Indiana Pregnancy Promise Program, IPPP) puede ayudarle. El IPPP brinda apoyo antes, durante y hasta un año después de la finalización del embarazo. Ayudan a coordinar la atención y el acceso a recursos. Obtenga más información en www.in.gov/fssa/promise/for-pregnant-individuals/.

Fuentes: Integrative Spine & Sports. integrativespineandsports.com/the-importance-of-prenatal-and-postpartum-care/; National Committee for Quality Assurance (NCQA). www.ncqa.org/report-cards/health-plans/state-of-health-care-quality-report/prenatal-depression-screening-and-follow-up-pnd-e/



English: Get free help in your language with interpreters and other written materials. Get free aids and support if you have a disability. Call **1-844-607-2829** (TTY: 711).



Spanish: Obtenga ayuda gratuita en su idioma a través de intérpretes y otros materiales escritos. Obtenga ayudas y apoyo gratuitos si tiene una discapacidad. Llame al **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Haitian Creole: Jwenn èd gratis nan lang ou ak entèprèt ansam ak lòt materyèl ekri. Jwenn èd ak sipò gratis si w gen yon andikap. Rele **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Arabic: صل على مساعدة مجانية بلغتك من خلال المترجمين الفوريين والمواد المكتوبة الأخرى. إذا كنت من ذوي الاحتياجات الخاصة، ستحصل على المساعدات والدعم مجاناً. اتصل على الرقم **1-844-607-2829** (TTY "الهاتف النصي للصم عaf السمع": 711).

Chinese Simplified: 通过口译员和其他书面材料，获得您所使用语言的免费帮助。如果您有残疾，可以获得免费的辅助设备和支持。请致电 **1-844-607-2829** (听语障人士专用电话 : 711)。

German: Erhalten Sie kostenlose Hilfe in Ihrer Sprache durch Dolmetscher und andere schriftliche Unterlagen. Beziehen Sie kostenlose Hilfsmittel und Unterstützung, wenn Sie eine Behinderung haben. Rufen Sie folgende Telefonnummer an **1-844-607-2829** (TTY: 711).

French: Obtenez une aide gratuite dans votre langue grâce à des interprètes et à d'autres documents écrits. Si vous souffrez d'un handicap, vous bénéficiez d'aides et d'assistance gratuites. Appelez le **1-844-607-2829** (TTY : 711).

Vietnamese: Nhận trợ giúp miễn phí bằng ngôn ngữ của quý vị với thông dịch viên và các tài liệu bằng văn bản khác. Nhận trợ giúp và hỗ trợ miễn phí nếu quý vị bị khuyết tật. Gọi **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Pennsylvania Dutch: Grick Helfe mitaus Koscht in dei Schprooch mit Iwwersetzer un annere schriftliche Dinge. Grick Aids un Helfe mitaus Koscht wann du en Behinderung hoscht. Ruf **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Hindi: आपकी भाषा के इंटरप्रेटर तथा आपकी भाषा में अन्य लिखित सामग्रियों संबंधी फ्री मदद पाएं। यदि आपको कोई डिसएबिलिटी हो, तो मुफ्त सहायता और सपोर्ट प्राप्त करें। कॉल करें **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Korean: 통역사와 기타 서면 자료의 도움을 귀하의 언어로 무료로 받으세요. 장애가 있을 경우, 보조와 지원을 무료로 받으세요. **1-844-607-2829** (TTY: 711)로 문의하세요.

Amharic: በአስተዳደርምች እና በፈለጊዎች የፊርማ ቁሳቁስዎች በቁልጊዎች ከዚናም እና እርዳታ የንግድ:: የአካል ገዢነት ከአገልግሎት ከዚናም እና እርዳታ እና ይጋፍ የንግድ:: መደ **1-844-607-2829** (TTY: 711) ይመለሳ::

Yoruba: Gba ìrànlówó ọfẹ́ ní èdè rẹ́ pèlú àwọn ọgbifò àti àwọn ohun èlò míràn tí a kọ sílé. Gba àwọn ìrànlówó àti àtiléyìn ọfẹ́ bí o bá ní àìlera kan. Pe **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Tagalog: Makakuha ng libreng tulong sa wika mo gamit ang mga interpreter at mga ibang nakasulat na materyales. Makakuha ng mga libreng pantulong at suporta kung may kapansanan ka. Tumawag sa **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Pashtu: په څله ژبه کي د ژبارونکو او نورو لیکلې شوو موادو له لاري وریا مرسته ترلاسه کړي. که تاسو معلومات لري نو وریا ملاتر او مرستي ترلاسه کړي. دی شمېري ته زنګ ووھي **1-844-207-2829** (TTY: 711).

Telugu: వండువావాఛగుఃఅత్యగ్ర ఉగుఃప్రింఘృఃఫుం అంశఃప్రింథార్ఘుంఘృఃగ్రి అఎంటుఅగ్గుఅస్తేర్ఘుపి॥ వంచువ్యు మయ్యంత్రంఃయ్యాతంత్రంఃప్రతింగి అఎంటుఅగ్గుఅస్తేఘృఃఫుం అయ్యాగ్గుంఘృః ర్ఘుపి॥ ఫుంఃచోర్ఘుం **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Nepali: दोभाषे र अन्य लिखित सामग्रीहरूको माध्यमद्वारा आफ्नो भाषामा निःशुल्क मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्। तपाईंलाई अशक्तता छ भने निःशुल्क सहायता र समर्थन प्राप्त गर्नुहोस्। **1-844-607-2829** (TTY: 711) मा कल गर्नुहोस्।

Burmese: သင့်ဘာသာစကားအတ్యగ్ర စကားပ్రింఘృఃఫుం అంశఃప్రింథార్ఘుంఘృఃగ్రి అఎంటుఅగ్గుఅస్తేర్ఘుపి॥ వంచువ్యు మయ్యంత్రంఃయ్యాతంత్రంఃప్రతింగి అఎంటుఅగ్గుఅస్తేఘృఃఫుం అయ్యాగ్గుంఘృః ర్ఘుపి॥ ఫుంఃచోర్ఘుం **1-844-607-2829** (TTY: 711)

Marshallese: Bōk jibañ ilo an ejjelok wōnāān ikkijien kajin eo am ibbān rukok ro im wāween ko jet ilo jeje. Bōk jerbalin jibañ ko ilo an ejjelok wōnāer im jibañ ko ñe ewōr am nañinmejin utamwe. Kall e **1-844-607-2829** (TTY: 711).





Non-Discrimination Notice

We follow all state and federal civil rights laws. We do not discriminate, exclude, or treat people differently based on race, color, national origin, disability, age, religion, sex (which includes pregnancy, gender, gender identity, sexual preference, and sexual orientation), or based on marital, health, or public assistance status. We want all people to have a fair and just chance to be as healthy as they can be.

We offer free aids, services, and reasonable modifications if you have a disability. We can get a sign language interpreter. This helps you talk with us or to your providers. Get your printed materials in large print, audio, or braille at no cost.

We can also help if you speak a language other than English. We can get an interpreter who speaks your language. Or get printed materials in your language. You can get this all at no cost to you.

Call **1-844-607-2829** (TTY: 711) if you need any of this help. We are open Monday through Friday, 7 a.m. CT/8 a.m. ET to 7 p.m. CT/8 p.m. ET. We are here for you.

You may file a grievance if we did not provide these services to you or if you think we discriminated in any other way.

Mail: CareSource
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947
Dayton, OH 45401
Phone: 1-844-539-1732 (TTY: 711)
Fax: 1-844-417-6254
Email: CivilRightsCoordinator@CareSource.com

You may also file a complaint with the U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights.

Mail: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Ave., S.W.
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Mail the complaint form found at
www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf.
Phone: 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)
Online: ocrportal.hhs.gov

You can find this notice at **CareSource.com**.



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

CÓMO COMUNICARSE CON NOSOTROS

Servicios para Afiliados:

1-844-607-2829
(TTY: 711)

Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:

1-844-206-5947
(TTY: 711)

Únase a nosotros

- Facebook.com/CareSourceIN
- X.com/CareSource
- Instagram.com/CareSource

Información importante del plan



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 haya tenido! Le agradecemos que nos confíe sus necesidades de cobertura de salud.