

OTOÑO DE 2018

¡Siéntase bien!

Un boletín informativo para afiliados a Humana – CareSource®



EN ESTE NÚMERO:

2 Adicción:
Dé el primer paso

4 Cómo mantener a
los niños saludables

7 ¿Duerme lo suficiente?

8 Deshágase de
los medicamentos
de forma segura

10 Transición
a la edad adulta

Visítenos en línea en [CareSource.com/KY](https://www.caresource.com/KY). 1

Renueve sus beneficios todos los años

Como afiliado a Humana – CareSource, tiene numerosas ventajas. Entre ellas, las siguientes:

- Una gran red de asociados del sector de salud.
- Línea de asesoría en enfermería las 24 horas.
- Administración de la atención para enfermedades crónicas.
- ¡Y mucho más!

Para conservar sus beneficios, debe renovarlos todos los años. La renovación no es automática. Esté atento a su correo. El Departamento de Servicios Basados en la Comunidad de Kentucky (Kentucky Department for Community Based Services, DCBS) le enviará una notificación y las debidas instrucciones llegado el momento de la renovación.

Humana®

 **CareSource**®

PREGÚNTELE A SU MÉDICO

¿Le ha recomendado su médico un nuevo medicamento para su afección médica? A continuación, algunas preguntas que puede hacer:

- ¿Cómo funciona?
- ¿Cuándo y con qué frecuencia debo tomarlo?
- ¿Debo tomarlo acompañado de algún alimento?
- ¿Interactuará con alguno de mis otros medicamentos?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios más comunes?
- ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?
- ¿Hay otras opciones de tratamiento?

Nota: Si experimenta algún efecto secundario, manéjese con cuidado y llame a su médico.



Adicción: **Dé el primer paso**

El tratamiento funciona. La recuperación ocurre.

Con todo lo que se oye sobre la adicción a las drogas, es importante recordar que todos los días las personas sí se recuperan. El tratamiento funciona. Al igual que sucede con muchas otras enfermedades crónicas, mediante un tratamiento y un sistema de apoyo adecuados, usted puede recuperarse. Puede llevar una vida saludable y feliz.

El tratamiento puede incluir asesoría, terapia conductual, grupos de apoyo o tratamiento con medicamentos. A pesar de que no se requiere, la desintoxicación también está disponible para ayudar a su cuerpo a eliminar las drogas y prepararse para el tratamiento.

Estoy listo para recibir ayuda. ¿Cómo comienzo?

Pedir ayuda es el primer paso. Llámenos, podemos ayudarlo a encontrar un proveedor y programar

una cita. También puede llamar a nuestros representantes a través de nuestro número de teléfono de tratamiento de adicciones, al 1-877-380-9729.

Hable con su médico. Puede utilizar la herramienta "Find a Doctor/Provider" (Encontrar un médico/proveedor) que se encuentra en nuestro sitio web para averiguar qué médicos tratan adicciones en su área. Si tiene un administrador de atención, también puede ayudarlo.

“Nunca se fracasa hasta que se deja de intentarlo.”

— *Albert Einstein*

Estamos aquí para ayudarlo cuando nos necesite

Aplicación móvil

Obtenga la aplicación de CareSource para administrar sus beneficios de Humana – CareSource desde su teléfono inteligente o tableta. Puede obtenerla a través de App Store® o Google Play®. Úsela para ver su tarjeta de identificación, encontrar un médico y más. También puede utilizarla para acceder a su cuenta My CareSource®.

* App Store es una marca de servicio de Apple, Inc.
Google Play es una marca registrada de Google, Inc.

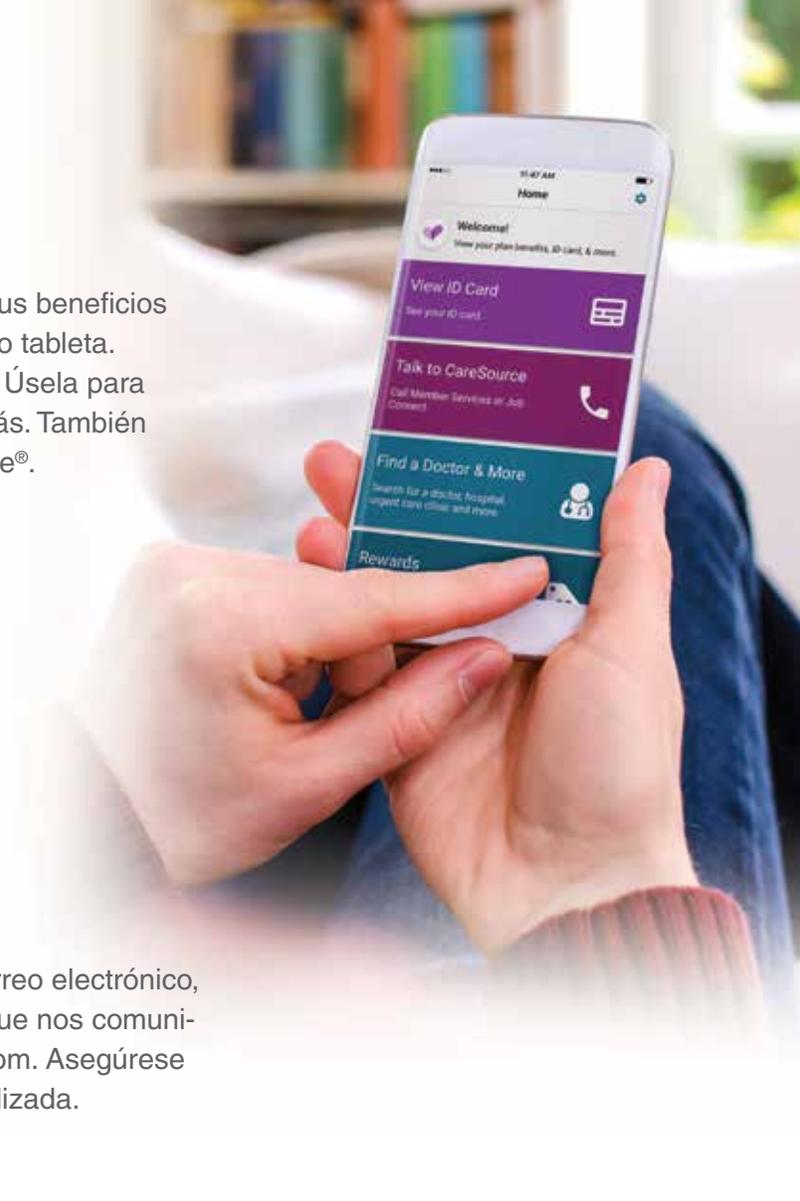
My CareSource®

Esta es su cuenta personal en línea. Utilícela para lo siguiente:

- Cambiar de médico.
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación.
- Ver reclamos y detalles del plan.
- Y mucho más.

Podemos comunicarnos con usted por correo postal, correo electrónico, teléfono o mensaje de texto. Puede elegir cómo desea que nos comuniquemos con usted iniciando sesión en MyCareSource.com. Asegúrese de que tengamos su información de contacto más actualizada.

Ingrese en **MyCareSource.com** para registrarse.



Obtenga recompensas con el programa Babies First

¿Está embarazada? ¿Acaba de tener un bebé? Asegúrese de registrarse en el programa Babies First. Puede ganar hasta \$150 en recompensas por obtener atención médica para usted y su hijo.

Visite caresource.com/members/kentucky-medicaid/benefits-services/additional-services/ para obtener más información y registrarse.

CÓMO MANTENER A LOS NIÑOS SALUDABLES

Asegúrese de que sus hijos reciban exámenes de detección importantes (y gratuitos) como parte de la visita de niño sano que se ofrece a través del beneficio de Exámenes de detección periódica y temprana, diagnóstico y tratamiento (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Los EPSDT ayudan a detectar y tratar problemas de salud de manera temprana. Llame al proveedor de atención médica de su hijo para preguntarle si es momento de recibir estos servicios:

- Visita de niño sano (examen de EPSDT).
- Examen de odontología, visión y/o audición.
- Análisis de detección de plomo en sangre, si nunca se ha realizado.
- Una revisión del registro de vacunas de su hijo.

Las vacunas pueden proteger a su hijo de enfermedades graves. Pueden ahorrarle tiempo y dinero a su familia. Pueden prevenir enfermedades graves y un largo tiempo sin poder ir al trabajo o a la escuela.

La Sociedad Americana de Pediatría recomienda un programa de vacunas que se debe seguir durante la vida del niño. Para obtener más información, visite CareSource.com/KY o healthychildren.org.





A dónde ir para obtener atención

Determinar dónde obtener atención médica puede ser difícil. Depende del tipo de atención que necesite.

Consultorio médico	<ul style="list-style-type: none">• Atención rutinaria y preventiva.• Controles médicos y vacunas.• La mayoría de las enfermedades y lesiones.
Atención de urgencia	<ul style="list-style-type: none">• Cuando el consultorio de su médico está cerrado.• Para enfermedades o lesiones más complejas.
Sala de emergencias	<ul style="list-style-type: none">• Solo a fin de recibir atención que salva la vida.• Cuando se necesite tratamiento inmediato.• En caso de accidentes o enfermedades graves.

Encuentre un proveedor o una clínica con nuestra herramienta “Find a Doctor/Provider” (Encontrar un médico/proveedor) en [CareSource.com/KY](https://www.caresource.com/KY). Si no sabe qué hacer, podemos ayudarlo. Simplemente llame a nuestra línea de asesoría en enfermería las 24 horas. El número se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado. También puede usar la aplicación móvil de CareSource.

Actualizaciones de la Lista de medicamentos

¿Qué medicamentos cubre su plan? Averíguelo aquí:

[caresource.com/members/kentucky-medicaid/pharmacy/find-my-prescription](https://www.caresource.com/members/kentucky-medicaid/pharmacy/find-my-prescription)

Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicios para Afiliados. Podemos ayudarlo.



Conozca los valores de su presión arterial

Controlar su presión arterial es una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón. Controle su presión arterial en cada visita al médico. Conozca sus valores y lo que significan. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus objetivos. Este puede plantear valores de presión arterial a modo de objetivo para que usted los mantenga.

Por lo general, la presión arterial alta no presenta signos ni síntomas. Si no se trata, puede causar derrames cerebrales, ataques cardíacos o incluso la muerte. Cambiar su estilo de vida puede ayudarlo a controlarla. Su proveedor de atención médica puede indicarle lo siguiente:

- Seguir una dieta saludable con menos sodio.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Dejar de fumar.
- Mantener un peso saludable.

Es posible que también deba tomar medicamentos para bajar su presión arterial. Siempre tómelos según las indicaciones. Si se saltea una dosis porque no puede comprar el medicamento, tiene efectos secundarios o se olvida de tomarlo, hable con su médico para encontrar soluciones. No modifique su tratamiento sin la previa orientación de su proveedor de atención médica.

Nivel de presión arterial	Sistólica (mmHg) (número más alto)		Diastólica (mmHg) (número más bajo)
Normal	Menor de 120	y	Menor de 80
Elevado	120-129	y	Menor de 8
Alto – Etapa 1	130-139	u	80-89
Alto – Etapa 2	140 o más	o	90 o más
CRISIS – CONSULTE A UN MÉDICO DE INMEDIATO	180 o más	o	120 o más

* Fuente: www.heart.org.



¿DUERME LO SUFICIENTE?

La pérdida crónica de sueño está vinculada con varios problemas de salud, que incluyen obesidad, enfermedad cardíaca y depresión. Tanto adultos como niños deben dormir lo suficiente. Esto ayuda a concentrarse y mejorar el estado de ánimo. A continuación, algunos consejos para ayudarlo a mejorar el sueño de su familia:

- Asegúrese de dormir en una habitación que esté tranquila y oscura. Evite permanecer frente a pantallas antes de acostarse.
- Sea constante. Acuéstese y levántese aproximadamente a la misma hora todos los días.

Mantener la misma rutina a la hora de acostarse lo puede ayudar a dormirse más rápido y con mayor profundidad.

- Manténgase activo. Hacer ejercicio durante el día puede ayudarlo a estar más cansado al llegar la noche.

Las horas de sueño que se precisan cambian con la edad. Los niños necesitan dormir más que los adultos. El siguiente cuadro muestra las horas de sueño recomendadas según la edad. Obtenga más información en www.cdc.gov/features/sleep.

Edad	Horas de sueño recomendadas por día
De 4 a 12 meses	De 12 a 16 horas cada 24 horas (siestas incluidas)
De 1 a 2 años	De 11 a 14 horas cada 24 horas (siestas incluidas)
De 3 a 5 años	De 10 a 13 horas cada 24 horas (siestas incluidas)
De 6 a 12 años	De 9 a 12 horas cada 24 horas
De 13 a 18 años	De 8 a 10 horas cada 24 horas
De 18 a 60 años	7 o más horas por noche

Deshágase de los medicamentos de manera segura

¿Qué debe hacer con lo que le sobra de los medicamentos? Asegúrese de que ninguna otra persona tenga acceso a los medicamentos con receta que usted ya no usa. No comparta sus medicamentos con terceros.

Sea inteligente. Deshágase de los medicamentos de forma segura. Estos son algunos consejos:

- Recorra a un programa de acopio de medicamentos en su área. Comuníquese con su agencia local encargada del cumplimiento de la ley. También puede llamar a su servicio del gobierno local de residuos y reciclaje. Ellos podrán brindarle más detalles.
- Utilice los servicios de un recolector de medicamentos con receta autorizado. Podría ser el hospital, la farmacia, el departamento de policía o una tienda de su localidad. Visite www.dea.gov para obtener más información.
- Siga las instrucciones de eliminación en la etiqueta del medicamento o en el folleto informativo. Elimine la información de identificación de la etiqueta.



- Si no se proporcionan instrucciones, retire el medicamento del recipiente original. Agregue una sustancia inadecuada, como tierra, en el medicamento. Esto hará que no sea utilizable por otras personas. Coloque la mezcla en un recipiente hermético. Luego, deséchelo.

Obtenga más información:

www.fda.gov/forconsumers/

consumerupdates/ucm101653.htm

www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/index.html



Brindemos **2 veces** por sus dientes

Los hábitos para el cuidado dental se implementan de manera doble.

Cepílese los dientes **2** veces por día.

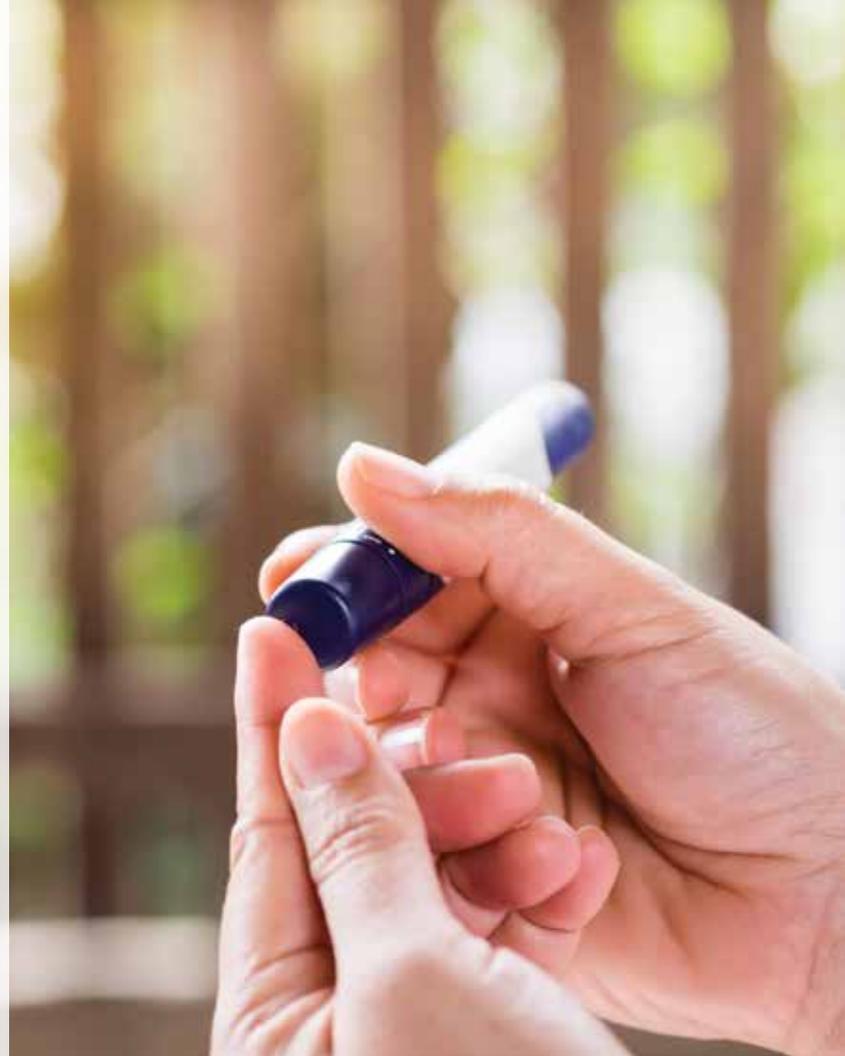
Hágalo durante **2** minutos cada vez y utilice una pasta dental con flúor.

Visite al dentista **2** veces al año.

Análisis de sangre para detectar diabetes

La hemoglobina A1C (HbA1C) es un análisis de sangre que muestra sus niveles promedio de glucosa en sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Le proporciona una medida útil de control de la diabetes. Si tiene diabetes, hágase la prueba de A1C cada 3 a 6 meses. Su resultado debe ser inferior a 7, a menos que su proveedor de atención médica establezca un objetivo diferente para usted.

Esta prueba también se puede usar para diagnosticar diabetes tipo 2 y prediabetes. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Si presenta factores de riesgo propios de la diabetes, hable con su proveedor de atención médica, ya que puede ayudarlo a averiguar si debería hacerse las pruebas.



Le facilitamos la tarea de encontrar un médico

¿Necesita encontrar un médico o un especialista? Se lo hacemos fácil. Puede usar nuestra herramienta en línea en cualquier momento para buscar un asociado específico del área de salud en nuestra red. Las actualizaciones más recientes hacen que utilizarla sea más fácil que nunca. La búsqueda es sencilla e intuitiva. La información sobre los asociados del sector salud está más completa. Usted puede buscar en base a nombre, ubicación, especialidad y mucho más. Incluso puede averiguar a qué escuela de medicina asistió un médico, si está certificado por el consejo médico o si tiene otras calificaciones profesionales. Si necesita ayuda, use el tutorial en línea. Podrá comprobar lo simple que es encontrar lo que necesita. Ingrese en [CareSource.com/KY](https://www.caresource.com/KY) y haga clic en “Find a Doctor/Provider” (Encontrar un médico/proveedor) para comenzar.

SECRETOS PARA ESTUDIAR DE MANERA INTELIGENTE

- 1. Hacer un plan.** Las tareas escolares se deben completar a la misma hora todos los días para establecer una rutina.
- 2. Mantenerse organizado.** Se debe trabajar en un área limpia y tranquila, y reunir todo lo necesario antes de empezar.
- 3. Cuidarse.** Es necesario dormir lo suficiente cada noche y tomar descansos regulares durante el estudio. Esto favorecerá la concentración.



TRANSICIÓN A LA EDAD ADULTA

¿Su hijo adolescente consulta a un pediatra? Cuando los niños cumplen 18 años, es posible que deban cambiar a un asociado del sector de salud que se concentre en atención para adultos. Hable con el médico de su hijo. Pregunte si acepta pacientes mayores de 18 años. Si lo hace, su hijo puede seguir recibiendo atención allí. En caso contrario, deberá encontrar un nuevo asociado del sector de salud para cuando su hijo tenga 18 años. Si es necesario, Servicios para Afiliados puede proporcionarle información que lo ayude a lograr una transición sin problemas al elegir un nuevo proveedor de atención primaria para su hijo.



Nueva actualización con respecto a los copagos para el plan estatal de Medicaid

Queremos que, como afiliado, esté informado de cualquier cambio que pueda afectar su seguro médico. A partir del 1.º de julio de 2018, el estado de Kentucky requiere que todas las organizaciones de atención administradas por Medicaid impongan requisitos de repartición de costos. El 1.º de julio de 2018, Humana – CareSource comenzó a solicitar copagos para ciertos servicios. Según la orientación recibida por el estado de Kentucky el 31 de julio de 2018 con respecto a la repartición de costos, Humana – CareSource ya no solicitará copagos por servicios médicos, odontológicos o de la visión a partir del 1.º de octubre de 2018. Solo los servicios de farmacia requerirán un copago.

Un copago es el monto que le corresponde pagar como parte del costo de un servicio médico, como una visita al médico o un medicamento con receta. No pagará más de un cinco por ciento de su ingreso familiar por trimestre. Puede haber excepciones.

Feriatos

En virtud de los principales feriatos, Humana – CareSource permanecerá cerrada los siguientes días:

- Día de Año Nuevo: lunes 1.º de enero de 2018.
- Día de los Caídos (Memorial Day): lunes 28 de mayo de 2018.
- Día de la Independencia: miércoles 4 de julio de 2018.
- Día del Trabajo: lunes 3 de septiembre de 2018.
- Día de Acción de Gracias: jueves 22 de noviembre de 2018.
- El día siguiente al Día de Acción de Gracias: viernes 23 de noviembre de 2018.
- Nochebuena: lunes 24 de diciembre de 2018.
- Día de Navidad: martes 25 de diciembre de 2018.

Humana – CareSource
P.O. Box 221529
Louisville, KY 40252-1529

CÓMO CONTACTARNOS

Departamento de Servicios
para Afiliados:

1-855-852-7005

(TTY: 1-800-648-6056 o 711)

Línea de asesoría en
enfermería las 24 horas:

1-866-206-9599

PÓNGASE EN ACTIVIDAD. MANTÉNGASE EN FORMA.

Los meses más cálidos son el momento perfecto para levantarse y ponerse en actividad. El ejercicio puede ayudarlo a:

- Reducir el nivel de estrés.
- Perder peso.
- Disminuir el riesgo de padecer una enfermedad crónica.
- Sentirse más feliz.
- Aumentar su nivel de energía.
- Fortalecer los músculos y mejorar el equilibrio.

Hable con su proveedor de atención médica sobre el mejor plan de acondicionamiento físico para usted.



CareSource cumple con las leyes sobre derecho civil estatales y federales y no discrimina por motivos de edad, género, identidad, color, raza, incapacidad, origen nacional, estado civil, preferencia sexual, filiación religiosa, estado de salud o estado de asistencia pública. CareSource no excluye a las personas, ni las trata diferente debido a la edad, el género, la identidad de género, el color, la raza, una incapacidad, el origen nacional, el estado civil, la preferencia sexual, la filiación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública.

CareSource brinda ayuda y servicios gratis a las persona con incapacidades que deseen comunicarse de manera eficaz con nosotros, como: (1) intérpretes de lengua de señas calificados y (2) información escrita en otros formatos (impresión en tamaño grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Además, CareSource brinda servicios de idioma gratis a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como: (1) intérpretes calificados y (2) información escrita en otros idiomas. Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Afiliados al número que figura en su tarjeta de identidad (ID).

Si cree que CareSource no le ha proporcionado los servicios antes mencionados o lo ha discriminado de otra forma basándose en la edad, el sexo, la identidad de género, el color, la raza, una discapacidad, el origen nacional, el estado civil, la preferencia sexual, la filiación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública, puede presentar una queja ante:

CareSource
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401
1-844-539-1732, TTY: 711
Fax: 1-844-417-6254

CivilRightsCoordinator@CareSource.com

Puede presentar una queja por correspondencia, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, el Coordinador de derechos civiles se encuentra disponible para ayudarle.

Puede, además, presentar un reclamo relacionado con los derechos civiles de forma electrónica en el Portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights), disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correspondencia o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F
HHH Building Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos se encuentran disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.