

2019

# ¡Siéntase bien!

Un boletín informativo para afiliados de Humana – CareSource®

## EN ESTE NÚMERO:

**2** Límites para medicamentos opioides y tratamientos alternativos para el dolor

**8** Hágase un control médico una vez al año

**10** Los cambios simples en el estilo de vida pueden ayudarle a controlar su presión arterial

**11** ¿Tiene diabetes? Conozca sus niveles de glucosa en sangre

## No se arriesgue a perder su cobertura de atención médica de Humana – CareSource

Para continuar siendo afiliado de Humana – CareSource, debe renovar sus beneficios de Medicaid. El Departamento de Servicios Basados en la Comunidad (Department for Community Based Services, DCBS) de Kentucky le envía un formulario cuando es el momento de su renovación. Es importante que tome medidas. Si no lo hace, podría perder su elegibilidad para la cobertura de atención médica.

### Renueve su cobertura de una de las siguientes cuatro maneras

- 1. En línea.** Inicie sesión en el portal de autoservicio en [kynect.ky.gov](http://kynect.ky.gov).
- 2. Por teléfono.** Llame por teléfono al DCBS al número 1-855-4KYNECT (459-6328).

- 3. Por correo postal.** Firme el formulario que recibe por correo y devuélvalo de inmediato por correo postal.
- 4. En persona.** Visite la oficina local del DCBS que le corresponde.

### ¿Tiene alguna pregunta?

Si tiene preguntas sobre este proceso, llame a la oficina local del DCBS. Recuerde que Humana – CareSource no puede procesar su renovación. Debe hacerlo por medio de alguna de las opciones mencionadas.

**Humana**®

  
**CareSource**®

# Límites para medicamentos opioides y tratamientos alternativos para el dolor

Para ayudar a prevenir la dependencia o la adicción, Humana – CareSource establece límites a las recetas de opioides. Los límites para los medicamentos opioides contra el dolor agudo de acción inmediata son los siguientes:

- **Hasta 60 dosis equivalentes a morfina (Morphine Equivalent Dose, MED) por día en cada receta**
  - La MED es un cálculo que convierte una dosis de opioide en una dosis equivalente de morfina. Las dosis más altas de opioides conllevan un mayor riesgo de sobredosis y muerte. Aún las dosis "bajas" aumentan estos riesgos.
- **Un suministro no mayor de 7 días.**
- **Hasta un suministro total de 14 días en un período de 45 días.**

## ¿Qué significa esto para usted?

Si su receta supera los límites, es posible que el farmacéutico deba reducir la cantidad. O el médico tratante quizá deba enviar una solicitud de autorización previa (prior authorization, PA) a Humana – CareSource para que la farmacia pueda proporcionarle el medicamento. La PA indica por qué se requiere el medicamento, la dosis o la cantidad. Los afiliados con afecciones como cáncer o enfermedad de las células falciformes no tendrán estos límites, pero, de todas formas, es posible que deban obtener una autorización previa. Todos los medicamentos opioides contra el dolor de acción prolongada requieren una autorización previa.

## Lo que puede hacer:

Durante la consulta, recuerde a su médico tratante sobre los límites en las dosis y las cantidades de medicamentos opioides contra el dolor. Dichos límites se indican en la

Lista de medicamentos preferidos en **CareSource.com/ky**. También hable con su médico tratante sobre otros medicamentos que puedan estar cubiertos y se usen para tratar diferentes tipos de dolor, incluidos los siguientes:

- Acetaminofén (Tylenol)
- Antidepresivos como duloxetina y amitriptilina
- Relajantes musculares como ciclobenzaprina
- Bloqueos nerviosos, inyecciones epidurales y raquídeas, inyecciones en los puntos desencadenantes
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINES), como ibuprofeno y naproxeno

Como afiliado de Humana – CareSource, tiene disponibles otras opciones de tratamientos sin medicamentos cubiertos. Estos tratamientos pueden requerir autorizaciones de comenzarlos. Hable con su médico tratante para ver si uno o más son adecuados para usted.

- Atención quiropráctica
- Asesoría o terapia conductista cognitiva
- Las unidades de estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS) envían pulsos eléctricos a través de la piel y las superficies nerviosas para ayudar a aliviar el dolor.
- Terapia física o terapia ocupacional



## Obtenga ayuda con su atención médica

En ocasiones, encontrar la atención médica adecuada puede resultar confuso. **Estamos aquí para ayudarle.** Podemos ayudarle a buscar un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP), ofrecerle administración de la atención y colaborar para que obtenga los medicamentos con receta que necesita.

Cuando visite a su médico de familia o a un especialista, debe recordar lo siguiente:

1. Obtener atención médica cuando la necesita es muy importante. Si tiene problemas para programar las citas o la atención que necesita, llame a Humana – CareSource.
2. Visitar a su proveedor de atención primaria con regularidad contribuirá en gran medida a que se mantenga saludable.
3. El proveedor de atención primaria puede ofrecer a los afiliados que fuman varias opciones para ayudarlos a dejar de fumar, como asesoría, medicamentos recetados o incluso una derivación a un programa para dejar de fumar.
4. Si considera que debe usar la sala de emergencias para obtener atención de rutina, llame a Humana – CareSource. Le ayudaremos a encontrar al proveedor de atención primaria que mejor se adapte a sus necesidades.
5. Acceder a exámenes de laboratorio, análisis, medicamentos con receta y la atención de especialistas según sea necesario es importante para tratarse y llevar un registro del progreso.
6. El tiempo que pasa en el consultorio hablando en persona con su proveedor de atención primaria es valioso. Asegúrese de aprovecharlo.

## Cuídese y proteja su información personal

El fraude al seguro de salud es algo muy grave. Una forma de ayudar a combatirlo es mediante la protección de nuestra información personal. Si una persona lo llama para promocionar medicamentos y usted no esperaba la llamada, no es seguro proporcionarle su información.

Últimamente, ha habido muchos anuncios en Internet y en las redes sociales que prometen alivio del dolor sin opioides. Son anuncios de productos como cremas contra el dolor. Siempre debe recibir consejos de su médico, no de Internet. Es posible que estos anuncios también ofrezcan premios gratis si usted usa la farmacia o los productos que le ofrecen. Hacer clic en esos avisos puede conducir al robo de información.

Siempre controle quién es el médico que firmó sus recetas. Asegúrese de saber de quién se trata. Si tiene dudas respecto de una receta que no esperaba, comuníquese con nosotros. Llame a Servicios para Afiliados (Member Services) y pida denunciar un fraude.

## Atención médica bajo sus condiciones

¿Qué haría si se enfermara o lastimara y no pudiera hablar?  
¿Cómo podría asegurarse de recibir la atención médica que desea?

Una directiva anticipada de atención médica es un formulario que completa en caso de enfermarse de gravedad. Permite que el médico y otras personas sepan qué tratamiento desea recibir si no puede hablar por su cuenta. Usted lo firma mientras está sano y es capaz de tomar dichas decisiones.

### Ejemplos

- **Testamento vital:** permite que otros conozcan sus deseos.
- **Poder para atención médica:** le permite designar a un ser querido de confianza para que tome decisiones por usted.

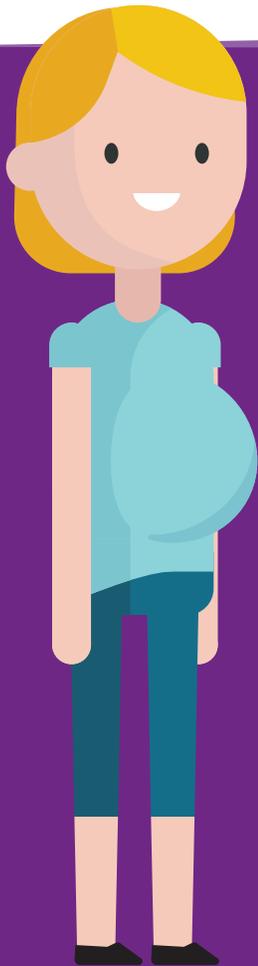
Esto le ayuda a planificar con antelación. Asegúrese de transmitir sus deseos.

Encuentre más información en el sitio web: [CareSource.com/ky/members/education/planning-ahead/advance-directive/medicaid/](https://www.caresource.com/ky/members/education/planning-ahead/advance-directive/medicaid/).

## Ya empezó la temporada de los resfriados y la gripe: – **¿ya se fue a vacunar?**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas, a partir de los 6 meses de edad, reciban una vacuna anual contra la gripe. Una vez recibida la vacuna, el efecto de protección contra la gripe comienza, aproximadamente, a las dos semanas. Colocarse la vacuna contra la gripe todos los años es la mejor forma de prevenir la enfermedad y contagiar a otras personas. Es probable que evite una enfermedad más grave si se protege. ¡No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe esta temporada!

¡Visite a su proveedor de atención médica y reciba su vacuna contra la gripe hoy mismo! Las vacunas anuales contra la gripe son un beneficio cubierto como afiliado de Humana – CareSource. Estos se encuentran a su disposición **DE FORMA GRATUITA**. Si ya recibió su vacuna contra la gripe, gracias.



## ¿Está embarazada? ¡Hágase importantes exámenes médicos en las primeras etapas del embarazo!

Humana – CareSource desea que usted y su bebé estén sanos. Los servicios cubiertos de exámenes, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Testing, EPSDT) proporcionan atención médica integral y preventiva para niños menores de 21 años. Estos servicios son clave para asegurarse de que su hijo reciba la atención preventiva, dental y mental, así como servicios para el desarrollo, apropiados.

Si está embarazada, asegúrese de visitar a su proveedor de atención médica de inmediato. Debe realizarse exámenes de salud física y mental en las primeras etapas del embarazo. Estos exámenes de salud son importantes para cuidar la salud de la mamá y del bebé.

Como afiliada de Humana – CareSource, puede obtener recompensas por asistir a visitas prenatales y llevar a su bebé a controles médicos. ¡Inscríbese hoy mismo en el programa Babies First! Visite [CareSource.com/kybabiesfirst](https://www.caresource.com/kybabiesfirst) para inscribirse.

## Actualizaciones de la lista de medicamentos

Inicie sesión en: [CareSource.com/ky/members/tools-resources/find-myprescriptions/medicaid](https://www.caresource.com/ky/members/tools-resources/find-myprescriptions/medicaid)

Averigüe qué medicamentos cubre su plan. También encontrará los cambios y las actualizaciones vigentes. Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicios para afiliados. Podemos ayudarle.

## Cambiar a atención médica para adultos

¿Su hijo adolescente consulta a un pediatra? Cuando los jóvenes cumplen 18 años, es probable que deban cambiar a un proveedor de atención médica que brinde atención para adultos.

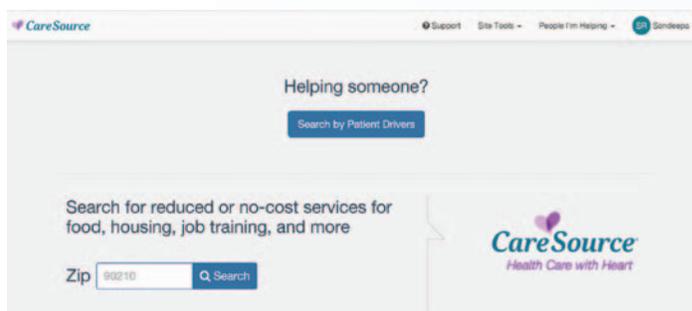
Hable con el médico de su hijo. Pregunte si acepta pacientes mayores de 18 años. Si lo hace, su hijo puede seguir recibiendo atención allí. En caso contrario, deberá encontrar un nuevo proveedor de atención médica para cuando su hijo tenga 18 años. Si es necesario, Servicios para Afiliados (Member Services) puede proporcionarle información que lo ayude a lograr una transición sin problemas al elegir un nuevo proveedor de atención primaria para su hijo. Hable con su hijo durante su adolescencia, antes de que cumpla 18 años, para poder facilitarle el cambio.

## Si no tiene acceso a Internet, no se preocupe.

Aun así podemos ayudarle. Llame a Servicios para Afiliados (Member Services) si tiene alguna pregunta. Simplemente llame al **1-855-852-7005** (TTY: 1-800-648-6056 o 711). Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m., hora estándar del este.

## Buscar ayuda ahora es más fácil

¡Humana – CareSource está orgulloso de ofrecerle una herramienta interactiva para ayudarle a conectarse con los recursos locales! La herramienta MyResources lo conecta con programas y servicios locales gratuitos o de bajo costo para obtener alimentos, alojamiento, atención médica, trabajo, asistencia financiera y más. ¡Pruébalo hoy mismo e inicie sesión en su cuenta de My CareSource para crear una cuenta y obtener acceso a herramientas y funciones gratuitas!



## Manténgase actualizado

### Encuentre documentos del plan actualizados en nuestra página web

Aproveche al máximo sus beneficios de atención médica. Encuentre copias actualizadas de los documentos de su plan de salud para 2019 en [CareSource.com/ky](https://www.caresource.com/ky). Solo vaya a la sección "Plan Documents" (Documentos del plan) para comenzar.

### Lo tenemos en cuenta al actualizarnos

¡Entendemos que está ocupado! Es por eso que, recientemente, actualizamos nuestro sitio web para facilitar y agilizar la búsqueda de lo que necesita. Ahora ofrece un nuevo aspecto y comportamiento gracias al contenido simplificado y la fácil navegación. Esperamos que lo use con frecuencia para buscar la información que necesite cuando la necesite.

# ¡POR UN 2019 CON SALUD!

Siempre buscamos mejores formas de fomentar un estilo de vida más sano y seguro. Completar una Evaluación de riesgos de salud (Health Risk Assessment, HRA) es una excelente manera de comenzar. Una vez que completó la HRA y pensó en los cambios en su estilo de vida que desea realizar, puede explorar el portal MyHealth al que puede acceder desde MyCareSource.com, para ver todas las opciones saludables gratuitas que Humana – CareSource ofrece a sus afiliados.

La HRA se puede completar de una de las siguientes maneras:

- En línea, a través del portal para afiliados My CareSource de MyCareSource.com
- Por teléfono, llamando a Servicios para Afiliados (Member Services) al **1-855-852-7005** (TTY: 1-800-648-6056 o 711).
- Mediante una copia impresa: revise su kit de afiliado nuevo para obtener una copia o comuníquese con Servicios para Afiliados (Member Services) para solicitar el envío por correo de una copia.  
¿Por qué no inicia hoy mismo el camino hacia una vida más sana?

# Realícese un control médico una vez al año

Asegúrese de visitar a su proveedor de atención médica una vez al año para realizarse un control médico. Esta visita es importante para su salud y su bienestar. Realizarse controles médicos cuando no está enfermo le da tiempo para establecer un vínculo con su proveedor de atención médica y para establecer objetivos para su salud.

Prevenir enfermedades antes de que empiecen es fundamental para ayudar a las personas a vivir una vida más larga y saludable. La atención de salud preventiva incluye vacunas y exámenes para enfermedades infecciosas y crónicas comunes y cáncer. El cuidado preventivo también incluye intervenciones clínicas y conductuales para manejar enfermedades crónicas y reducir los riesgos asociados con ellas. La asesoría puede ayudarle a manejar una enfermedad crónica y a vivir una vida más sana. Su proveedor de atención médica puede ayudar a conectarlo con servicios y programas de asesoría y educación.

## **Durante esta visita, su proveedor de atención médica:**

- Actualizará la evaluación de riesgos de salud que usted completó
- Actualizará su historia clínica y familiar
- Controlará su peso y presión arterial
- Actualizará su lista de proveedores de atención médica actuales
- Realizará pruebas para detectar problemas cognitivos o mentales
- Actualizará su programación escrita de exámenes a partir de consultas de bienestar pasadas
- Actualizará su lista de factores de riesgo y afecciones, y la atención que recibe o se recomienda
- Le brindará consejos de salud o hará derivaciones
- Revisará y actualizará sus medicamentos

## **Para prepararse para su control médico, realice lo siguiente:**

- Haga una lista de todos los medicamentos que toma
- Complete los formularios por anticipado, si puede, en especial si su dirección, su número de teléfono u otra información adicional ha cambiado desde su última visita.
- Anote todas sus preguntas o inquietudes

Si necesita ayuda para acceder a su proveedor de atención médica o si desea uno nuevo en su área, llame a Servicios para Afiliados (Member Services).

COMIENZE A GANAR RECOMPENSAS

**¡HOY!**

## ¿Sabía que hay muchas formas en las que puede ganar recompensas con Humana – CareSource?

- **Programa Babies First**

Diseñado para madres embarazadas y recién nacidos, Babies First ofrece incentivos en dólares por asistir a consultas prenatales, una consulta posparto, consultas de bienestar del bebé y más.

Las recompensas se cargan en la tarjeta My CareSource Rewards® y pueden usarse para comprar artículos para el cuidado del bebé, alimentos, artículos de primeros auxilios, artículos de salud y bienestar, y más.

Inscríbase en [CareSource.com/kybabiesfirst](https://www.caresource.com/kybabiesfirst) o llamando a Servicios para Afiliados (Member Services) al **1-855-852-7005** (TTY: 1-800-648-6056 o 711). Nota: Debe volver a inscribirse en el programa con cada embarazo para recibir recompensas.

- **Recompensas de MyHealth**

Los adultos pueden recibir dólares de recompensa en nuestro programa MyHealth Rewards. Al unirse a Humana – CareSource, quedará automáticamente inscrito en este programa. Para ver la lista de actividades que puede completar para ganar recompensas, haga lo siguiente:

1. Ingrese en el portal para afiliados My CareSource en [MyCareSource.com](https://www.MyCareSource.com).
2. Haga clic en el enlace que se encuentra en la parte superior de la página de inicio.
3. Desplácese hasta MyHealth y haga clic en el enlace para ir a MyHealth.
4. Haga clic en el enlace “Reward” (Recompensa) en la parte superior de la página MyHealth para ver la lista de actividades.

Se pueden canjear las recompensas de MyHealth por tarjetas de regalo en diversos comercios minoristas.

## Los cambios simples en el estilo de vida pueden ayudarle a controlar la presión arterial

La hipertensión arterial sin controlar aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular. Su estilo de vida desempeña un papel esencial en el control de la presión arterial. Aquí brindamos algunos consejos:

- **Aliméntese con una dieta saludable.**
- **Limite el sodio (sal) en la dieta:** 1,500 mg al día o menos es lo ideal para la mayoría de los adultos.
- **Haga ejercicio con regularidad:** aproximadamente 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- **Baje las libras de más.**
- **Limite la cantidad de alcohol que bebe:** un trago por día para las mujeres o dos al día para los hombres.
- **Planifique dejar de fumar.**
- **Reduzca el consumo de cafeína.**
- **Reduzca el nivel de estrés:** hágase tiempo para relajarse. Tómese un tiempo cada día para sentarse tranquilo y respirar de forma profunda.
- **Medicamentos:** entienda para qué sirve cada medicamento que toma. Tome todos los medicamentos exactamente según las indicaciones del proveedor.
- **Contrólese la presión arterial en el hogar y visite a su proveedor de atención médica de manera regular:** Controlarse en el hogar puede ayudarle a mantener un registro de su presión arterial, asegurarse de que los cambios en su estilo de vida funcionen, y estar al tanto y alertar a su proveedor de atención médica de posibles problemas de salud. Hable con su proveedor de atención médica sobre el control de la presión arterial en el hogar.

*Referencia: Mayo Clinic (Clínica Mayo)*





## ¿Tiene diabetes?

### Conozca sus niveles de glucosa en sangre

Cuando tiene diabetes, el autocontrol de la glucosa (azúcar) en sangre en su hogar es una herramienta esencial para hacerse cargo de su plan de tratamiento. Controlar el nivel de azúcar lo ayudará a identificar si sus niveles están altos o bajos. También ayudará a determinar de qué manera la dieta y el ejercicio afectan sus niveles de azúcar en sangre. Su proveedor de atención médica le indicará con qué frecuencia debe controlar su nivel de azúcar en sangre. El proveedor de atención médica también establecerá rangos objetivo para usted.

Su proveedor de atención médica también puede recomendarle que le realicen un análisis de A1C. La hemoglobina A1C (HbA1C) es un análisis de sangre. Muestra sus niveles de glucosa en sangre promedio durante los últimos 2 o 3 meses. Le proporciona una medida útil de control de la diabetes. En el caso de la mayoría de los adultos con diabetes, un nivel de A1C de 7% o menos es un objetivo común del tratamiento. Objetivos más altos o más bajos pueden ser adecuados para algunas personas. Si su nivel de A1C está por encima de su objetivo, su proveedor de atención médica puede recomendar un cambio en su plan de tratamiento de la diabetes.

*Referencia: Mayo Clinic (Clínica Mayo)*

Gracias por ser un afiliado a Humana – CareSource. Queremos recordarle que puede obtener la información más actualizada sobre los beneficios y servicios en nuestro sitio web [www.CareSource.com/KY](http://www.CareSource.com/KY). Encontrará muchos artículos útiles que puede leer o imprimir como los siguientes:

- Información sobre el Programa de Mejoramiento de la Calidad de Humana – CareSource, incluidos los objetivos, los procesos y los resultados en relación con la atención y el servicio.
- Información sobre el Programa de Manejo de Casos de Humana – CareSource y cómo usted o su cuidador pueden autoderivarse a los programas.
- Información sobre el Programa de Manejo de Enfermedades de Humana – CareSource y cómo usted o su cuidador pueden autoderivarse a los programas.
- Información sobre cómo comunicarse con el personal si tiene preguntas sobre cómo administramos su atención y servicios, y el número gratuito al cual llamar.
- La disponibilidad de los servicios TDD/TTY.
- La política de Humana – CareSource respecto de la prohibición de recompensas a los socios o empleados de atención médica por no brindarle servicios.
- Declaración de derechos y responsabilidades de los afiliados de Humana – CareSource.
- Información sobre los beneficios y servicios incluidos o excluidos de la cobertura.
- Información sobre nuestros beneficios de farmacia y los medicamentos que puede recibir. La lista de medicamentos de Humana – CareSource junto con las restricciones y las preferencias; cómo usar los procedimientos de manejo farmacéutico; una explicación de los límites y las cuotas; cómo recibir cobertura de medicamentos que no estén en el formulario y una explicación sobre cómo los médicos pueden proporcionar información para respaldar una excepción; y los procesos de Humana – CareSource para la sustitución por medicamentos genéricos, el intercambio terapéutico y la terapia escalonada.
- Información sobre copagos y otros cargos de los cuales usted es responsable.
- Información sobre restricciones en los beneficios que se aplican a los servicios obtenidos fuera de Humana – CareSource y su sistema o área de servicio.
- Información sobre cómo usted puede obtener asistencia lingüística para hablar con nosotros respecto de la forma en que manejamos la atención y los servicios, o bien para obtener información sobre beneficios, acceso a servicios y otros temas.
- Información sobre cómo puede enviar un reclamo por servicios cubiertos, si corresponde.
- Información sobre cómo usted puede obtener información sobre los proveedores de la red y las cualificaciones profesionales de los proveedores de atención primaria y especializada, incluido el nombre de la facultad de medicina a la que asistieron, las residencias finalizadas y el estado de las certificaciones de la junta.
- Cómo obtener servicios de atención primaria, incluso cómo elegir y acceder a un proveedor de atención primaria.
- Cómo usted puede obtener atención especializada, servicios de salud conductual y servicios hospitalarios.

- Cómo puede obtener atención después de los horarios normales de oficina.
- Cómo puede obtener atención de emergencia, incluida la política de Humana – CareSource sobre cuándo acceder de forma directa a atención de emergencia o usar los servicios del 911.
- Cómo puede obtener atención y cobertura cuando está fuera del área de servicio de Humana –CareSource.
- Cómo puede presentar un reclamo.
- Cómo puede apelar una decisión que afecta de manera negativa la cobertura, los beneficios o su relación con Humana – CareSource.
- Cómo Humana – CareSource evalúa la tecnología nueva para su inclusión como un beneficio cubierto.
- Aviso de Humana – CareSource sobre las prácticas de privacidad y las políticas de confidencialidad, incluso qué es un “consentimiento de rutina” y cómo este permite que Humana – CareSource use y divulgue información sobre usted; cómo Humana – CareSource usa las autorizaciones y su derecho a aprobar la divulgación de información personal de salud que no esté cubierta por el “consentimiento de rutina”; cómo puede solicitar restricciones sobre el uso o la divulgación de información personal de salud, enmiendas a la información personal de salud, acceso a su información personal de salud o una explicación de las divulgaciones de información personal de salud; el compromiso de Humana – CareSource de proteger su privacidad en todos los ámbitos y la política de Humana – CareSource sobre compartir información personal de salud con patrocinadores del plan y empleadores.

En el sitio web, hay más información sobre Humana – CareSource y nuestros servicios que es útil saber.

Nuestros directorios de médicos y hospitales le permiten seleccionar un médico u hospital que mejor se adapten a sus necesidades. Puede buscar un médico según características específicas, como el género o el idioma que habla. Puede buscar un hospital por ubicación y nombre.

Puede administrar su salud en nuestro sitio web. Tiene a disposición una evaluación de salud personal. Esto le ayuda a evaluar su salud actual y determinar los riesgos. También le permite hacer un seguimiento de su progreso hacia comportamientos de mejora y le permite saber cuándo obtener servicios preventivos.

Nuestro sitio web también contiene información y herramientas interesantes para ayudarle a comprender mejor qué puede hacer para mejorar su salud.

En nuestro sitio web, siempre encontrará disponible la información más reciente sobre Humana – CareSource, nuestros servicios y la cobertura de medicamentos. Si desea obtener más información, llame a Servicios para Afiliados (Member Services) al 1-855-852-7005 (TTY: 1-800-648-6056 o 711).

Gracias,  
**Humana – CareSource**

KY-HUCM0-1613 Aprobado por KDMS 6/11/2018

If you, or someone you're helping, have questions about Humana – CareSource, you have the right to get help and information in your language at no cost. Please call the member services number on your member ID card.

**ARABIC**

إذا كان لديك، أو لدى أي شخص تساعد، أية استفسارات بخصوص Humana – CareSource، فيحق لك الحصول على مساعدة ومعلومات مجاناً وباللغة التي تتحدث بها. للتحدث إلى أحد المترجمين الفوريين، رجي الاتصال على رقم خدمة الأعضاء الموجود على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك.

**AMHARIC**

አርስዎ፣ ወይም አርስዎ የሚያግዙት ግለሰብ፣ ስለ Humana – CareSource ጥያቄ ካላችሁ፣ ያለ ምንም ክፍያ በቋንቋዎ አርዳታና መረጃ የማግኘት መብት አላችሁ። ከአስተርጓሚ ጋር አባክዎን በመታወቁዎ ካርዱ ላይ ባለው የአገልግሎቶች ቁጥር ይደውሉ።

**BURMESE**

Humana – CareSource အကြောင်း သင် သို့မဟုတ် သင်အကူအညီပေးနေသူ တစ်စုံတစ်ယောက်က မေးမြန်းလာပါက သင်ပြောဆိုသော ဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီနှင့် အချက်အလက်များအား အခမဲ့ ရယူနိုင်ရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ဘာသာပြန်တစ်ဦးအား ရွေးချယ်၍ ပြောဆိုသည့် အသံဖြင့် ဤကြက်ပေါ်ရှိ အသံဖြင့် ဤ ဝက်စ ငြိမ်မှုထိန်းကိရိယာဖြင့် ဆွဲနိုင်ပါသည်။

**CHINESE**

如果您或者您在帮助的人对 Humana – CareSource 存有疑问，您有权免费获得以您的语言提供的帮助和信息。如果您需要与一位翻译交谈，请拨打您的会员 ID 卡上的会员服务电话号码。

**CUSHITE – OROMO**

Isin yookan namni biraa isin deeggartan Humana – CareSource irratti gaaffii yo qabaattan, kaffaltii irraa bilisa haala ta'een afaan keessaniin odeeffannoo argachuu fi deeggarsa argachuuf mirga ni qabdu. Nama isiniif ibsu argachuuf, Maaloo lakkoofsa bilbilaa isa waraqaa eenyummaa keessan irra jiruun tajaajila miseensaatii bilbilaa.

**DUTCH**

Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over Humana – CareSource, hebt u het recht om kosteloos hulp en informatie te ontvangen in uw taal. Als u wilt spreken met een tolk. Bel naar het nummer voor ledendiensten op uw lidkaart

**FRENCH (CANADA)**

Des questions au sujet de Humana – CareSource? Vous ou la personne que vous aidez avez le droit d'obtenir gratuitement du soutien et de l'information dans votre langue. Pour parler à un interprète. Veuillez communiquer avec les services aux membres au numéro indiqué sur votre carte de membre.

**GERMAN**

Wenn Sie, oder jemand dem Sie helfen, eine Frage zu Humana – CareSource haben, haben Sie das Recht, kostenfrei in Ihrer eigenen Sprache Hilfe und Information zu bekommen. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, Bitte rufen Sie die Mitglieder- Servicenummer auf Ihrer Mitglieder-ID-Karte an

**GUJARATI**

જો તમે અથવા તમે કોઈને મદદ કરી રહ્યાં તમે [થી] કોઈને Humana – CareSource વિશે પ્રશ્નો હોય તો તમને મદદ અને મહત્વની માહિતી અવિરત રીતે. તે અર્થે વિન તમ રી ભ પ મ i પ્ર પત કરી શક ર છે. દ ભ વપરો તિ કરિ મ ટે, કૃપા કરીને તમારા સભ્ય આઈડી કાર્ડ પર સભ્ય સેવા માટે ના નંબર પર ફોન કરો.

**HINDI**

यदि आपके, या आप जिसकी मदद कर रहे हैं उसके Humana – CareSource के बारे में कोई सवाल हैं तो आपके पास बगैर किसी लागत के अपनी भाषा में सहायता और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। एक दुभाषिए से बात करने के लिए कॉल करें, कृपया अपने सदस्य आईडी कार्ड पर दिये सदस्य सेवा नंबर पर कॉल करें।

**ITALIAN**

Se Lei, o qualcuno che Lei sta aiutando, ha domande su Humana – CareSource, ha il diritto di avere supporto e informazioni nella propria lingua senza alcun costo. Per parlare con un interprete. Chiamare il numero dei servizi ai soci riportato sulla tessera di iscrizione.

**JAPANESE**

ご本人様、または身の回りの方で、Humana – CareSource に関するご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入力したりすることができます (無償)。通訳をご利用の場合は、お持ちの会員IDカードにある、会員サービスの電話番号までお問い合わせ下さい。

**KOREAN**

귀하 본인이나 귀하께서 돕고 계신 분이 Humana – CareSource에 대해 궁금한 점이 있으시면, 원하는 언어로 별도 비용 없이 도움을 받으실 수 있습니다. 통역사가 필요하시면 다음 번호로 전화해 귀하의 회원 ID 카드에 적힌 회원 서비스 팀 번호로 전화하십시오.

**PENNSYLVANIA DUTCH**

Wann du hoscht en Froog, odder ebber, wu du helpscht, hot en Froog baut Humana – CareSource, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprouch griegie, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, Bel alstublieft met het Ledenservice nummer op uw lid ID -kaart.

**RUSSIAN**

Если у Вас или у кого-то, кому Вы помогаете, есть вопросы относительно Humana – CareSource, Вы имеете право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Для разговора с переводчиком. Пожалуйста, позвоните по телефону отдела обслуживания клиентов, указанному на вашей идентификационной карточке клиента.

**SPANISH**

Si usted o alguien a quien ayuda tienen preguntas sobre Humana – CareSource, tiene derecho a recibir esta información y ayuda en su propio idioma sin costo. Para hablar con un intérprete. Por favor, llame al número de Servicios para Afiliados que figura en su tarjeta de identificación.

**UKRAINIAN**

Якщо у вас, чи в особи, котрій ви допомагаєте, виникнуть запитання щодо Humana – CareSource, ви маєте право безкоштовно отримати допомогу та інформацію вашою мовою. Щоб замовити перекладача, Зателефонуйте за номером обслуговування учасників, який вказано на вашому посвідченні учасника

**VIETNAMESE**

Nếu bạn hoặc ai đó bạn đang giúp đỡ, có thắc mắc về Humana – CareSource, bạn có quyền được nhận trợ giúp và thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên. Vui lòng gọi số dịch vụ thành viên trên thẻ ID thành viên của bạn.

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>.

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 enfer-  
mería las 24 horas:

**1-866-206-9599**

---

## **¿Es trastorno afectivo estacional (SAD)?**

¿Sabía que los meses fríos y oscuros del invierno pueden desencadenar depresión? El trastorno afectivo estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD) es un tipo de depresión. Va y viene de acuerdo con las estaciones del año. Por lo general, se produce en invierno, cuando los días son más cortos.

¿Cree que podría tener SAD? Hable con su médico. Juntos podemos averiguar si su melancolía es solo un estado de ánimo pasajero o algo más grave. Si tiene un administrador de atención médica, él o ella puede ayudarle a buscar un proveedor para que le ayude.

Si tiene SAD, no está solo. Hay tratamientos disponibles y estamos aquí para ayudar. Ofrecemos recursos en myStrength, nuestra herramienta de bienestar en línea. Puede ayudarle a fortalecer su mente, su cuerpo y su espíritu. Puede encontrar herramientas de autoayuda y recursos de bienestar que se adapten a sus necesidades.

Puede acceder a myStrength en línea o desde su dispositivo móvil de forma gratuita. Visite [https://bh.mystrength.com/humana\\_caresource](https://bh.mystrength.com/humana_caresource) para comenzar.