



INVIERNO DE 2022

MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource

Gáñele a la melancolía invernal

La época invernal puede afectar su salud mental. Es normal sentirse deprimido o agotado. Es probable que le cueste llevar a cabo las actividades diarias. Existen varias formas de ganarle a la melancolía invernal.

- Ejercitarse es una forma de mejorar el estado de ánimo y el sueño.
- Asegúrese de descansar lo suficiente y abastecerse de alimentos saludables.
- Mantenerse en contacto con amigos y familiares puede ser de ayuda.
- También puede considerar hacer terapia para que le ayude a atravesar momentos difíciles.

Es importante que se cuide usted mismo. Be Well Indiana cuenta con herramientas de autoevaluación para determinar los pasos a seguir o comuníquese directamente con su proveedor para obtener apoyo para la salud mental.

**El servicio médico de Teladoc se encuentra disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Los servicios de salud mental están disponibles los siete días de la semana, de 7 a. m. a 9 p. m.*





Actualizaciones farmacéuticas

CareSource tiene una lista de medicamentos con opción de búsqueda en **CareSource.com**. Visite **Encontrar mis medicamentos con receta** dentro de **Herramientas y recursos para afiliados** 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.



Cómo cambiar su dirección

Es importante que tengamos su dirección postal. Si se muda, es de suma importancia que actualice su dirección tan pronto como sea posible.

Puede llamar a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711) para informarnos su nueva dirección. También puede actualizar su dirección en su cuenta del portal de **MyCareSource.com**. Sin embargo, es posible que estas formas no *mantengan* actualizada su dirección.

Debe informarle a la <Administración de Servicios Sociales y para la Familia de Indiana (Indiana Family and Social Services Administration)> su nueva dirección para que nosotros la mantengamos al día. Con frecuencia, debemos usar sus archivos y su información reemplaza nuestros archivos. Si no actualiza su dirección con ellos, no se actualizará en nuestros registros.

Ingrese a <https://fssabenefits.in.gov> para informar su nueva dirección. El estado de Indiana le proporcionará a CareSource su nueva dirección.

Cuidar al cuidador

Si es el cuidador de un cónyuge, de uno de los padres, hijo o familiar, sabe lo difícil que es. Requiere mucho tiempo, esfuerzo y trabajo. Como cuidador, una de las cosas más importantes que puede hacer es cuidarse usted mismo. Comienza con usted. Asegúrese de descansar y alimentarse bien, pedir y aceptar la ayuda de otras personas, mantener una actitud positiva y fijarse objetivos. Avance, un paso a la vez.

¡Usted es responsable de sus propios cuidados y necesidades; sin embargo, no está solo! Busque un grupo de apoyo conformado por personas que se encuentren en situaciones similares. **Caregiver.org** y **CaregiverAction.org** tienen grupos de apoyo en línea gratuitos a los que puede unirse. Recuerde que cuidarse a sí mismo no implica ser egoísta. No puede dar lo mejor de sí mismo a otra persona si no se cuida primero a usted mismo.

Servicios cubiertos por CareSource

Qué hacer si recibe una factura



Como afiliado a CareSource, usted tiene todos los servicios de Medicaid médicamente necesarios cubiertos sin costo alguno para usted. *Médicamente necesario* significa que usted necesita los servicios para prevenir, diagnosticar o tratar una afección médica. Ninguno de estos servicios le será facturado. Llame a Servicios para

Afiliados si recibe una factura. Los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del Afiliado. También puede encontrar el manual en nuestro sitio web, en **CareSource.com/plans/medicaid/plan-documents/**. También puede pedir que se le envíe una copia impresa al llamar a Servicios para Afiliados.





¡Detenga la gripe

antes de que ella lo detenga a usted!

El invierno ya llegó y con él viene la gripe. Puede reducir las posibilidades de contraer gripe con esta simple lista de control.

¡Vacúnese contra la gripe!

No es demasiado tarde. La mayoría de las personas mayores de 6 meses debe vacunarse contra la gripe. ¡Como afiliado a CareSource, **podría obtener una recompensa de \$10!**

-  **Evite el contacto con personas que estén enfermas.**
-  **No se toque los ojos, la nariz o la boca.**
-  **Lávese las manos a menudo.**
-  **Cúbrase al toser y estornudar, ¡y recuérdese también a las demás personas!**

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention).
www.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm

DEJE EL TABACO EN AÑO NUEVO



Estamos aquí para ayudarle a dejar el tabaco. Los dos primeros pasos son fáciles:

- 1 Establecer una fecha para dejar el hábito.
- 2 Plantear una meta. Una buena meta podría ser “A partir del martes, reduciré el consumo al menos a un cigarrillo por día hasta mi fecha para dejar de fumar”.

¿Está preparado para dejar el tabaco en Año Nuevo? Estamos aquí para ayudarle. Comience a llevar una vida más saludable y plena en 2023.

Si tiene diabetes y usa tabaco, tiene mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral. Una vez que deja el tabaco, su cuerpo comienza a sanar solo. En 20 minutos, bajan su ritmo cardíaco y presión arterial. En un lapso de 2 semanas a 3 meses, mejora su función pulmonar. Luego de un año, corre la mitad del riesgo de tener una enfermedad cardíaca que una persona que usa tabaco. Usar tabaco también tiene un impacto en su nivel de azúcar en la sangre. Su insulina puede funcionar más eficazmente cuando deja de fumar.

También puede llamar a Quit Now Indiana al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) para comenzar. La línea para dejar de fumar puede ayudarle a dar los siguientes pasos para dejar tabaquismo:

- Cigarrillos
- Narguile
- Cigarrillos electrónicos
- Cigarros
- Masticar tabaco
- Vapeador

Puede acceder a un asesor Quit Coach gratuito y confidencial, a recursos en línea, y mucho más, a través de Quit Now Indiana al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o en QuitNowIndiana.com.



¡Oiga! ¡CareSource le dará una recompensa por cumplir con su resolución de Año Nuevo de dejar el tabaco! Escanee el código de abajo para obtener más información.

Fuente: www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html; www.cdc.gov/diabetes/library/features/smoking-and-diabetes.html.



PROTEJA esa materia gris

¡Llegó la hora de jugar para los jóvenes atletas! Antes de que comience el partido, conozca los signos de una lesión en la cabeza o de una conmoción cerebral.

Los cascos ayudan con las lesiones en la cabeza; no obstante, no pueden evitar una conmoción cerebral. Estas ocurren cuando el cerebro rebota en el interior del cráneo debido a un golpe o una caída.

Lo mejor es dejar de hacer lo que ha provocado la lesión. Corrobore cómo se siente la persona.

Las conmociones cerebrales leves causan dolor de cabeza y somnolencia. La persona deberá descansar. Eso significa no hacer nada y pasar menos tiempo frente a la pantalla. Si no se siente mejor después de un par de días, llame a su proveedor médico principal (primary medical provider, PMP).

Las conmociones cerebrales severas necesitan ayuda urgente. Algunos de los signos incluyen pupilas más grandes, somnolencia, fuertes dolores de cabeza, debilidad, entumecimiento o menor coordinación. También pueden provocar vómitos, dificultad para hablar, convulsiones, confusión, desasosiego y pérdida de conocimiento. Si ocurre algo de esto, llame al 911.

Identificar las fuentes del mal aliento sin explicación

BAD BREATH

El mal aliento es algo que todo el mundo ha experimentado. ¿Pero qué lo provoca? A continuación describimos tres causas que podrían explicar su mal aliento.



Los alimentos que come: los alimentos más comunes que provocan el mal aliento son el ajo, la cebolla, los lácteos, el café o cualquier cosa picante. ¡El cepillado diario, el uso del hilo dental y el enjuague bucal ayudan!



Enfermedad de las encías: el mal aliento continuo podría ser un signo de enfermedad de las encías. La placa, las bacterias y los restos de comida que se acumulan en torno a la línea de las encías pueden provocar la enfermedad de las encías. Puede reducir el riesgo cepillándose los dientes y usando hilo dental a diario. Si le sangran las encías cuando se cepilla los dientes, hable con su dentista.



Reflujo ácido crónico: el reflujo ácido crónico se produce cuando el ácido del estómago o los alimentos no digeridos retornan a la garganta. Puede reducir el reflujo ácido ingiriendo porciones más pequeñas de comida. Masticar chicle después de comer también puede ayudar.

Existen muchas causas para el mal aliento. Si se cepilla los dientes y usa hilo dental todos los días, y el mal aliento persiste, es posible que tenga que hablar con su dentista o con el proveedor médico principal (PMP). Ellos pueden ayudarle a crear buenos hábitos de higiene para mantener un aliento fresco. Para encontrar un proveedor cerca de usted, visite [FindADoctor.CareSource.com](https://www.findadoctor.caresource.com) o llame a Servicios para Afiliados.

Fuente: www.cdc.gov/oralhealth/conditions/periodontal-disease.html



Época de suéter y piel seca

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 también puede dañar 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 médico principal (PMP).

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.

Fuente: www.cdc.gov/disasters/winter/duringstorm/indoorsafety.html



NO PASE FRÍO

Existen programas que le ayudan a pagar su factura de la calefacción. Es posible que el Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos (Low Income Home Energy Assistance Program, LIHEAP) le sirva de ayuda. Llame a la línea directa al 1-866-674-6327.

- También puede proporcionarle consejos sobre cómo arreglar su casa y ahorrar energía.
- Puede encontrar un programa local en in.gov/ihcda/homeowners-and-renters/low-income-home-energy-assistance-program-liheap.
- O llamar al 317-232-7777.



¿Es beneficiario de la Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)? De ser así, es posible que su compañía de servicios públicos tenga otras formas de pago. Llame y pregúnteles.

También asegúrese de consultar los servicios locales y las organizaciones sin fines de lucro.

Fuente: usa.gov/help-with-bills; acf.hhs.gov/ocs/low-income-home-energy-assistance-program-liheap; benefits.gov/benefit/623

¡AFILIADOS DE INDIANA!

El Programa de Asistencia Energética (Energy Assistance Program) puede ayudar a los residentes de Indiana que tienen bajos ingresos. ¡El proceso de solicitud se encuentra abierto!

Puede presentar la solicitud de dos formas:

1. En línea: <https://ihcda.rhsconnect.com/>
2. En persona: en las agencias locales; para encontrar las agencias, llame al 2-1-1 o visite el sitio web

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

Correo electrónico: LIHEAP@ihcda.in.gov

¿Tiene malestar estomacal?

Conozca las causas del dolor de estómago. Sepa cuándo debe acudir al médico.

Es común sentir dolor de estómago de vez en cuando. La mayoría de las veces puede determinar la causa del dolor usted mismo, o desaparece por sí solo. En ocasiones, este puede ser más grave.



ESTRÉS

Su cuerpo puede tener una respuesta física al estrés, la ansiedad o los nervios.

Un malestar estomacal debido al estrés no es motivo de preocupación. Suele desaparecer por sí solo. Comuníquese con su médico si no desaparece al cabo de unos días.

INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Si come algo contaminado, lo sabrá poco después. Los síntomas de intoxicación alimentaria son:

- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Dolor abdominal

Esto debería desaparecer en pocos días. Si los síntomas persisten o empeoran, llame a su proveedor.

INDIGESTIÓN

La indigestión puede ocurrir si usted:

- Come determinados alimentos
- Come muy rápido
- Fumar
- Bebe alcohol

Los síntomas son hinchazón, gases, eructos, dolor o sensación de ardor. Determine la causa para minimizar los síntomas. Lleve un registro de alimentos, coma con moderación y desacelérese.

SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

Si con frecuencia siente dolor de estómago, es probable que tenga el síndrome del intestino irritable (SII). El SII es una afección común que requiere control a largo plazo.

Los síntomas incluyen:

- Calambres
- Hinchazón
- Gases
- Diarrea
- Estreñimiento

Controlar la dieta y el estrés puede ayudar a controlar los síntomas.

GASTROPARESIA

Si bien es poco frecuente, la gastroparesia es una afección grave. Los músculos del estómago funcionan lento o dejan de vaciar los alimentos correctamente en el intestino. Los síntomas incluyen náuseas, vómitos o sensación de saciedad rápida. Se desconoce la causa exacta; sin embargo, puede ser desencadenada por:

- Diabetes no controlada
- Narcóticos o antidepresivos
- Esclerosis múltiple (EM)
- Lesión del nervio vago

Necesita un diagnóstico adecuado para controlarla, especialmente si tiene diabetes.

CUÁNDO DEBE ACUDIR AL MÉDICO

Si sus problemas estomacales persisten por más de unos días, llame a su proveedor. Háblele sobre:

- Dolores de estómago irregulares o frecuentes
- Diarrea
- Náuseas
- Estreñimiento

TAMBIÉN PUEDE LLAMAR A CARESOURCE24

Llame a CareSource24®, la Línea de asesoría en enfermería, si tiene preguntas acerca de su salud, necesita consejos o necesita ayuda para decidir a dónde acudir para obtener atención. 1-844-206-5947





Tome sus medicamentos de forma correcta

Es importante que tome los medicamentos exactamente como se le ha indicado.

¿Experimenta efectos secundarios?

Coméntele a su médico o farmacéutico cómo se siente. Pueden darle consejos o hacerle probar con otro medicamento.

¿Se olvida de tomar sus medicamentos?

Hay herramientas que sirven de ayuda, como un pastillero, un calendario o alertas y aplicaciones en su teléfono inteligente. Tome sus medicamentos en el momento en que hace otras actividades cotidianas.

¿Hace demasiados viajes?

Su farmacéutico podría programar sus recetas para que recoja todo de una vez. Solicite la "sincronización de medicamentos". Su farmacia puede coordinar esto para que reciba sus medicamentos en un solo viaje. Por lo general se coordina una vez al mes, siempre que sea posible. Esto le ahorrará tiempo.

Manténgase al día con sus medicamentos. Deseamos que se mantenga sano.



¡Programe un viaje a través de nuestros servicios de transporte!

Permítanos ayudarle a llegar adonde necesite ir. Ofrecemos servicios de transporte (viaje) sin costo alguno para usted. Puede obtener transporte para:

- Visitas de atención médica
- Recoger sus medicamentos recetados en la farmacia
- Concurrir a las citas con los Servicios de Trabajo y Familiares de su condado o al programa Mujeres, bebés y niños (Women, Infants, and Children, WIC)
- Recoger alimentos de la tienda de comestibles en la acera o de una despensa o banco de alimentos

CareSource FoodConnect y SNAP

Podemos ayudarle a encontrar recursos de asistencia para obtener alimentos donde usted vive. Ingrese a **CareSource.com/Indiana**, haga clic en **CareSource Life Services**, y elija CareSource Life Services FoodConnect del menú que se encuentra sobre el lateral izquierdo de la página. Aquí puede obtener más información relacionada con los viajes para obtener alimentos, recursos sobre alimentos y el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). El programa SNAP ayuda a las personas a pagar los alimentos que necesitan para mantenerse saludables.



¡Solicitar el programa es fácil!

Simplemente ingrese a [fssabenefits.in.gov](https://www.fssabenefits.in.gov) o llame al 1-800-403-0864 para solicitar el programa SNAP.

GAFAS DE LECTURA 101

Cómo encontrar los gafas de lectura perfectas

¿Las palabras comienzan a verse borrosas cuando lee? Es posible que haya llegado el momento de comprar gafas de lectura. Una de las primeras señales que indican que necesita gafas de lectura es alejar de su cara lo que esté leyendo para poder distinguir las palabras. Es posible que tenga dolores de cabeza o que sienta los ojos cansados después de leer. La mayoría de las personas comienzan a usar gafas de lectura a partir de los 40 años.

Encuentre el par de gafas de lectura perfecto para usted.

Visite la tienda local que vende gafas de lectura no recetadas. Asegúrese de llevar algo para leer.



Las gafas de lectura se venden con un aumento de +1.00 a +4.00, en incrementos de +0.25 con cada graduación. Comience probándose primero las gafas de menor graduación. Pruébese cada par hasta que pueda leer sin dificultad. Asegúrese de que puede leer a una distancia cómoda. Si tiene dos graduaciones que funcionan, elija la más baja. Úselas cada vez que lea para no forzar la vista.

Si sus gafas de lectura no ayudan o su visión empeora, llame a su proveedor. Este puede realizarle un examen ocular para diagnosticar sus necesidades o ayudarlo a encontrar las gafas de lectura recetadas que sean las más adecuadas para usted.



Hágase cargo de su cuidado para controlar el VIH

Asuma un papel activo en cuanto a su cuidado si tiene el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Involucrarse de forma activa en su cuidado puede ayudarlo a controlar mejor el VIH. Para hacerse cargo de su cuidado, asegúrese de asistir a todas sus visitas médicas. Concurrir a sus visitas ayudará a su proveedor a asegurarse de que su tratamiento esté funcionando. Infórmele cualquier cambio de salud o si siente efectos secundarios debido a los medicamentos. Tome sus medicamentos exactamente como se le indicó. Recibir atención de rutina y tomar los medicamentos para el VIH es fundamental para mantenerse saludable.



Estamos aquí
para **usted**

CareSource cuenta con programas que pueden ayudarlo a llevar una vida más saludable a través del apoyo personalizado.

Administración de la atención y Life Services pueden ayudarlo a encontrar y usar los recursos que haya disponibles en el lugar donde vive. Su administrador de la atención o consejero de vida (Life Coach) también puede ayudarlo a determinar si es elegible para el Fondo de Asistencia para Afiliados (Member Assistance Fund). El Fondo sirve de ayuda para las necesidades relacionadas con la salud, la seguridad y el bienestar. El Fondo se puede usar para viajes, alimentos, vivienda, vestimenta, ¡y mucho más!

Para obtener más información sobre cómo trabajar con nuestro Equipo de administración de la atención, llame a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).

Para obtener más información sobre cómo podemos ayudarlo, llame a CareSource Life Services al **1-844-607-2832** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).





¿Tiene riesgo alto de desarrollar glaucoma?

Responda nuestro cuestionario breve y descúbralo

A medida que envejece, puede notar que el mundo que lo rodea se torna un poco borroso. Los problemas de visión pueden ser un signo normal del envejecimiento. También puede ser una señal de algo más grave, como el glaucoma. El glaucoma es un grupo de enfermedades de los ojos que pueden provocar ceguera.

Cualquier persona puede desarrollar glaucoma, pero es más probable que lo padezca si tiene ciertos factores de riesgo.

Responda nuestro cuestionario breve y descubra si corre un mayor riesgo:	Sí	No
Tengo más de 40 años.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soy negro, asiático o hispano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo antecedentes familiares de glaucoma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo diabetes, una enfermedad cardíaca o presión arterial alta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He tenido lesiones o cirugías oculares en el pasado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soy hipermetrópe o miope.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi proveedor me dijo que la presión interna ocular es más alta que lo normal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso medicamentos corticosteroides (comúnmente denominados esteroides).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si respondió **SÍ** a una o más de las afirmaciones anteriores, usted corre un riesgo mayor de desarrollar glaucoma. Hable con su oftalmólogo o con otro proveedor acerca de lo que esto significa para usted.

Pautas para la valuación de detección del glaucoma para adultos sin factores de riesgo:

40 a 55 años	Cada 2 a 4 años, a partir de los 40 años
55 a 65 años	Cada 1 a 3 años
Mayor de 65 años	Cada 1 a 2 años

Si tiene factores de riesgo, hágase la evaluación de detección con más frecuencia. ¡Hable con su oftalmólogo sobre lo que es adecuado para usted!

Fuente: Academia Estadounidense de Oftalmología (American Academy of Ophthalmology).
www.aao.org/eye-health/diseases/what-is-glaucoma; www.aao.org/clinical-statement/frequency-of-ocular-examinations



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:

- **Enfermedades cardíacas 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 cuerpo 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 del 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.

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



CareSource JobConnect™

El momento de los afiliados

Margo

Historias verdaderas de triunfo en CareSource Life Services®

Hace un año, Margo tenía tanta ansiedad y depresión que no podía salir de su casa. Ahora está viviendo su mejor vida.

El equipo de CareSource Life Services® con frecuencia trabaja con otros miembros del personal de CareSource para abordar las necesidades de nuestros afiliados. Algunos integrantes de nuestro personal ayudaron a Margo a controlar su diabetes. Otros miembros del personal le ayudaron a manejar su salud mental. Nuestro equipo la inscribió en las clases de educación para adultos y le ayudó a encontrar una guardería para que cuidaran a sus hijos mientras ella estudiaba.

A Margo le encanta hornear y decorar pasteles. Su consejero de CareSource JobConnect™ le ayudó a elaborar un currículum con fotos de sus creaciones. A Margo la contrataron como decoradora de pasteles en la panadería de una tienda de comestibles local luego de obtener su diploma de secundaria. Lo próximo que planea hacer es estudiar en la universidad y obtener un título en negocios y, algún día, tener su propia tienda de pasteles.

¡También podemos ayudarle!

Los programas CareSource Life Services y CareSource JobConnect se incluyen en su plan. ¡Todo sin costo para usted!

Para obtener más información:

Correo electrónico: LifeServicesIndiana@CareSource.com

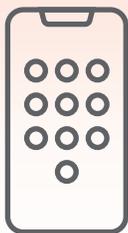
Teléfono: 1-844-607-2832

988 Línea Nacional de Prevención del Suicidio y para Crisis

¿Tiene una crisis? De ser así, llame o envíe un mensaje de texto al 988. También puede iniciar un chat en 988lifeline.org. El 988 es un código de marcación gratuito para comunicarse con la Línea directa de Prevención del Suicidio. Esta línea directa puede ser usada las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por cualquier persona que esté luchando con su salud mental o tenga pensamientos suicidas.

Asimismo, cuenta con recursos específicos de salud mental para las comunidad negra, LGBTQ+, de veteranos y otras.

Aquí le brindamos algunos consejos para cuando llame al 988:




Presione "1" si es veterano.


Presione "2" si necesita servicios de interpretación.


Marque 711 si tiene problemas auditivos para usar TTY. Luego marque **1-800-273-8255** o use su servicio preferido.


El servicio de llamada y mensajería de texto solo está disponible en inglés en este momento.

Fuente: 988 Línea de Prevención del Suicidio y para Crisis. <https://988lifeline.org/current-events/the-lifeline-and-988>.

¿Cuánto ejercicio necesita realmente para mantenerse saludable?

Los lineamientos son claros. Cada semana, el adulto medio necesita:

- 150 minutos de actividad aeróbica moderada, como caminar, o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa, como correr.
- Dos sesiones de entrenamiento de fuerza que involucre todos los grupos musculares.

Esto puede parecer mucho. La clave reside en dividir el ejercicio en sesiones más pequeñas y hacer del movimiento un hábito. A continuación enumeramos algunas formas de moverse que no requieren ningún tipo de equipamiento:

- **¿Sube escaleras?** Duplique o, incluso, triplique las veces que sube y baja.
- **Modifique el paseo de su perro.** Déjese llevar por su perro. Permita que su perro decida la duración del paseo y los lugares a los que va.

- **Una olla vigilada nunca hierve.** No se quede quieto mientras cocina. Haga algunas elevaciones de piernas, sentadillas, elevaciones de pantorrillas o flexiones usando la mesada de la cocina.
- **Atienda llamadas, y mantenga el ritmo.** Camine por la casa cuando responda llamadas o mensajes de texto.
- **Noches de juego con un cambio.** En lugar de organizar un juego de mesa, organice juegos al aire libre. Intente patear un balón, jugar a la mancha, atrapar la bandera y el juego de las sillas musicales.

El ejercicio es una forma de cuidado personal y puede ser divertido. Cuando deja de considerarlo una tarea, pasa a ser un placer.

Vacúnese contra la COVID-19 y reciba hasta \$100 de recompensas de CareSource

CareSource lo recompensa por protegerse usted y proteger a los demás contra la COVID-19. Puede obtener una tarjeta de regalo/recompensa de hasta \$100* por vacunarse. Después de vacunarse, puede iniciar sesión en su cuenta de MyHealth para acceder a sus recompensas.

Vaya a [MyCareSource.com](https://www.MyCareSource.com) para obtener y usar sus recompensas.

¡Estamos todos juntos en esto! Haga su parte en la lucha contra la COVID-19.

**Puede obtener una recompensa de \$100 luego de recibir la segunda dosis de la vacuna Pfizer o Moderna contra la COVID-19. Puede obtener una recompensa de \$50 luego de recibir la dosis única de la vacuna Janssen de Johnson & Johnson contra la COVID-19.*



¿El invierno le provoca tristeza?

El trastorno afectivo estacional (TAE) es un tipo de depresión que comienza a finales del otoño y principios del invierno. El TAE desaparece en primavera y verano, épocas en las que hay más sol. Los síntomas del TAE varían desde comer mucho y aumentar de peso hasta dormir excesivamente y retraimiento social.

Existen tratamientos disponibles para el TAE. La psicoterapia, los medicamentos antidepresivos y tomar vitamina D pueden servir de ayuda. Además, existen lámparas y luces solares que pueden ayudar con el TAE. Hable con su proveedor médico principal (PMP) o con un especialista en salud mental si tiene TEA.



¿Tiene *leche* (materna)?

¿Está embarazada? Queremos que tenga las herramientas que necesita si piensa amamantar. CareSource cubre los extractores de leche sin costo alguno para usted. Puede pedir su extractor de leche en línea dentro de los 90 días de su fecha de parto.

Ordene su extractor de leche en los sitios a continuación: aeroflowbreastpumps.com, nsured.amedadirect.com, o pumpsformom.com

Cada sitio web cuenta con muchas marcas y modelos entre los que puede elegir. Complete la información solicitada en el sitio web y ellos trabajarán con nosotros para enviarle el extractor de leche. Llame a Servicios para Afiliados si tiene preguntas.





Visite a su dentista dos veces al año para mejorar su salud

Las visitas dentales de rutina son una parte vital de su salud. Como afiliado a <Hoosier Healthwise (HHW), Healthy Indiana Plan (HIP) Plus y HIP State Plan de CareSource, cuenta con beneficios odontológicos para exámenes, limpiezas, radiografías, ¡y mucho más!

Debe visitar a su dentista dos veces al año, incluso si no tiene dolor de dientes o encías. Su dentista le hará un examen exhaustivo para asegurarse de que tenga una boca saludable. Los exámenes también

pueden ayudar a detectar problemas, como caries y la enfermedad de las encías. También le hará una limpieza dental durante las visitas de rutina para eliminar cualquier acumulación difícil de alcanzar con el cepillado y el uso de hilo dental normales.

Consulte su Manual del Afiliado para obtener más información. **¡También puede ganar recompensas por sus visitas de rutina! Puede ganar \$10 dos veces al año.**

NUEVA

atención de telesalud a través de **Teladoc**[®]

La telesalud se renovará a partir del 1 de enero de 2023. Teladoc[®] le ofrece acceso fácil y seguro las 24 horas del día, los 7 días de la semana a proveedores certificados por el consejo. Puede hablar con un proveedor por teléfono o video dondequiera que esté.

SUS SERVICIOS DE TELADOC

Medicina general

Hable con un proveedor las 24 horas del día, los siete días de la semana. Úselo para sus necesidades de atención médica que no sean de emergencia, como las siguientes:

- Resfrío y gripe
- Dolor de garganta
- Problemas de los senos nasales
- Alergias
- Conjuntivitis
- Infección de oído
- Infección urinaria
- Urticaria
- Problemas de la piel
- Y mucho más

Salud mental*

Hable con un terapeuta o un emisor de recetas los siete días de la semana, de 7 a. m. a 9 p. m., hora del este.

- Ansiedad
- Depresión
- Estrés
- Abuso de sustancias
- Traumatismo
- Problemas de relación
- Y mucho más

**Debe ser mayor de 17 años.*

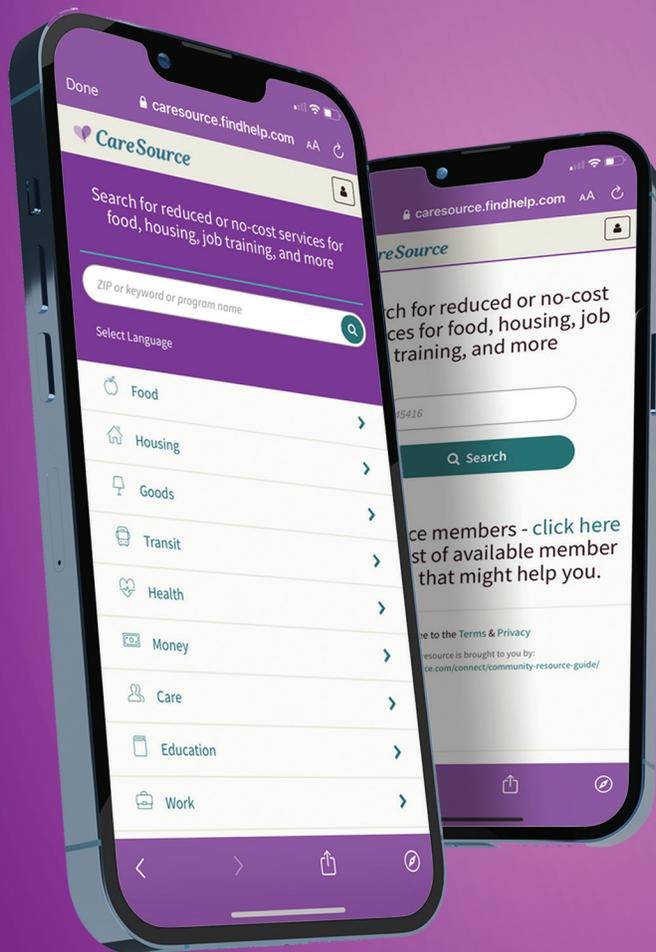
Cómo funciona:

- 1. Cree una cuenta.** Comience a usarla de una de las siguientes formas:
 - Llame al 1-800-TELADOC (835-2362).
 - Visite www.Teladoc.com/CareSource.
 - Descargue la aplicación de Teladoc.
- 2. Hable con un proveedor.** Elija una hora y un proveedor de Teladoc se comunicará con usted.
- 3. Siéntase mejor.** El proveedor diagnosticará los síntomas y enviará una receta según sea necesario.



Cuando necesite una mano amiga

Use MyResources, ¡ahora disponible en la aplicación móvil de CareSource!



En ocasiones, se enfrenta a desafíos que exceden su atención médica. CareSource cuenta con una herramienta en línea, MyResources, en caso de que necesite algo de ayuda adicional. MyResources lo conecta con programas gratuitos o de bajo costo disponibles donde usted vive.

¡Ahora puede acceder a MyResources en la aplicación móvil de CareSource! Puede usar la herramienta de búsqueda de MyResources para encontrar servicios relacionados con alimentos, refugio, escolares, laborales, transporte, apoyo financiero, ¡y mucho más! ¡Encontrar apoyo en casa o donde esté es más fácil!

Siga estos pasos para usar la herramienta MyResources en la aplicación:

1. Haga clic en **Beneficios** en la esquina inferior derecha.
2. Elija la primera opción que aparece: **MyResources**.
3. Luego tiene la opción de **llamar a Servicios para Afiliados** tocando sobre el número de teléfono que figura en la pantalla. O puede usar la **herramienta de búsqueda en línea** al elegir **Sitio de ayuda para búsqueda en CareSource**. Desde allí, ingrese un código postal para iniciar la búsqueda.



Contamos con programas y servicios en todos los códigos postales de Estados Unidos. No importa dónde esté o a dónde vaya, estamos aquí para ayudarle.



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

¿CÓMO CONTACTARNOS?

DServicios para Afiliados: **1-844-607-2829**
(TTY: 1-800-743-3333 OR 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**



Twitter.com/**CareSource**



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.