



VERANO DE 2022

# MEMBER *Source*

Un boletín informativo para los afiliados a CareSource®

## ¡Gracias por ser nuestro afiliado!

CareSource es más que solo atención médica de calidad. **Nos preocupamos por usted.** Por ese motivo, nuestros beneficios van más allá de la atención básica. Con CareSource, su cobertura Incluye:

- ✓ **Programas de recompensas:** tome decisiones saludables y gane recompensas de hasta **\$265, \$185 y \$240** cada año.
- ✓ **Salud y bienestar de los niños:** los niños pueden obtener membresías gratuitas para Boys and Girls Clubs, YMCA y Girl Scouts®. *Solo clubes participantes.*
- ✓ **Transportes gratuitos:** obtenga un transporte gratuito para ir a una consulta médica, para adquirir alimentos de una tienda de comestibles o para recoger alimentos en un punto de entrega. También puede obtener transporte gratuito a las capacitaciones y entrevistas a través de CareSource JobConnect™.
- ✓ **Consejería de vida:** consiga su propio consejero de vida a través de CareSource Life Services®. Pueden ayudarle a encontrar un trabajo, a terminar su carrera o a ponerle en contacto con ayudas para alimentación o vivienda. CareSource también pagará **hasta \$200** si necesita tomar el examen para obtener su GED.
- ✓ **Atención odontológica y oftalmológica adicional** como **\$75** para anteojos o lentes de contacto y **hasta \$700** en atención odontológica para adultos.

## ¡Y mucho más!



Visite **CareSource.com** para consultar la lista completa de beneficios y servicios. También puede llamar a Servicios para Afiliados para obtener más información.

**¿Necesita cambiar su dirección, correo electrónico o número de teléfono?** Llame a Servicios para Afiliados o haga los cambios en su cuenta personal de **MyCareSource.com**. También puede indicarnos cómo le gustaría recibir nuestras noticias. Puede recibir material impreso por correo o puede hacerlo digitalmente a través de un correo electrónico o un mensaje de texto.

  
**CareSource®**



# Alergias de verano y asma

Es agradable ver cómo florece la naturaleza después de un largo invierno. Para los asmáticos, la primavera puede causar brotes.

Su proveedor puede ayudarle a encontrar un medicamento para controlar su asma. Se utilizan dos tipos de medicamentos:

- **Los de alivio rápido** tratan los síntomas de una crisis asmática (tos, falta de aire, sibilancias u opresión en el pecho). Facilitan la respiración de inmediato.
- **Los controladores de larga duración** se utilizan todos los días, incluso cuando uno se siente bien. Trabajan “detrás de escena” para que tenga menos síntomas de asma. No deje de tomarlos aunque sienta que no están funcionando. Asegúrese de:
  - Seguir su plan de acción contra el asma.
  - Tomar el/los medicamento(s) para el asma exactamente como se ha(n) indicado.
  - Verificar que está utilizando su inhalador de la manera correcta.
  - Renovar sus recetas a tiempo y antes de que se le acaben.



**¿Tiene preguntas?** La Línea de asesoría en enfermería de CareSource24® está a su disposición las 24 horas del día, los siete días de la semana. Nuestro equipo de enfermería registrado puede ayudarle a decidir cuándo es necesario el cuidado personal o una visita a su proveedor, a la atención de urgencia o a la sala de emergencias (ER). Llame al **1-844-206-5944** (TTY: 1-800-255-0056 or 711) para hablar con un miembro del equipo de CareSource24.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health. [www.nhlbi.nih.gov/health-topics/asthma](http://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/asthma)

## Cómo vencer el calor y mantener sus pulmones sanos este verano

Cuando la humedad exterior es tan densa que se percibe, puede ser difícil respirar. Los problemas respiratorios relacionados con el calor pueden afectar a cualquiera, pero pueden ser un gran problema para las personas con enfermedades crónicas como el asma. Respirar aire caliente durante el verano puede desencadenar sus síntomas. Esto se debe a una mayor contaminación del aire por el smog y a una mayor cantidad de polen, que son irritantes habituales para los pulmones. Como cuerpo intenta enfriarse, utiliza más oxígeno haciendo que los pulmones trabajen más.

### Siga estos consejos para respirar mejor este verano:

- Permita que su cuerpo se adapte al calor aumentando lentamente su exposición.
- Realice ejercicios en el interior con aire acondicionado cuando el calor del verano esté en su punto álgido.
- Evite sus factores desencadenantes.
- Tome sus medicamentos. Trate de no saltarse ninguna dosis. Además, no olvide su inhalador de emergencia la próxima vez que salga a la calle.
- Visite a su proveedor de atención primaria (PCP). Pregúntele cómo mantener sus pulmones sanos durante el verano, especialmente si tiene asma u otra enfermedad pulmonar.



# Prepárese para el clima de verano

**Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento, y la madre naturaleza puede ser difícil de predecir.** El verano trae consigo calor extremo, tormentas, tornados, huracanes y mucho más. Queremos que se mantenga seguro. La mejor manera de hacerlo es estar preparado y saber qué medidas tomar para protegerse cuando se produzcan emergencias meteorológicas.

## Calor



- Baje el ritmo: reduzca su actividad física.
- Use ropa ligera y holgada.
- Limite el tiempo de exposición al sol.
- Beba mucha agua y coma alimentos frescos.
- Utilice el aire acondicionado o permanezca en lugares climatizados.
- Tome duchas o baños frescos.
- Vigile a los niños pequeños y a los adultos mayores porque tienen un alto riesgo de sufrir enfermedades y muerte relacionadas con el calor.

## Inundaciones



- Elabore un plan y un botiquín de emergencia con suministros vitales y medicamentos.
- Inscribábase para recibir notificaciones meteorológicas en [www.weather.gov](http://www.weather.gov).
- Escuche las órdenes de evacuación y manténgase informado.
- Diríjase al terreno más alto posible.
- No camine ni conduzca en las aguas de la inundación, ya que pueden ser muy fuertes y estar llenas de residuos y toxinas.

## Huracanes



- Elabore un plan y un botiquín de emergencia con suministros vitales y medicamentos.
- Conozca su zona de evacuación.
- Proteja su casa con persianas o tablones para tormentas.
- Manténgase informado y salga si es necesario.
- Vuelva a su casa SOLO cuando haya sido autorizado por las autoridades.

## Tornados



- Inscribábase para recibir notificaciones meteorológicas en [www.weather.gov](http://www.weather.gov). Compruebe el parte meteorológico regularmente si vive en zonas de riesgo.
- Vaya al nivel más bajo de su casa y aléjese de las ventanas y de las habitaciones grandes y abiertas.
- Busque el refugio más cercano si está en un coche o en la calle; si es necesario, busque una zanja baja.
- Cúbrase la cabeza para protegerse de los objetos arrastrados por el viento.
- Manténgase informado; los tornados suelen presentarse con tormentas eléctricas severas.

Para obtener más consejos de seguridad o ayuda, visite [ready.gov](http://ready.gov).

Fuente: National Weather Service. [www.weather.gov/wrn/summer-safety](http://www.weather.gov/wrn/summer-safety).





## ¡Obtenga **GRATIS** un teléfono inteligente!

El Departamento de Salud Comunitaria de Georgia (Georgia Department of Community Health) está entregando gratuitamente un teléfono inteligente a todos los miembros de Medicaid de Georgia.\* Esto significa que puede obtener un teléfono inteligente con llamadas y mensajes de texto ilimitados, además de 25 GB de datos mensuales ¡GRATIS! Puede comenzar con los siguientes enlaces:

1. Visite [www.checklifeline.org/lifeline](http://www.checklifeline.org/lifeline) y complete el formulario Lifeline National Verifier. Se le enviará un correo electrónico para verificar si cumple los requisitos para participar en el programa.
2. Luego, visite <https://galifeline.com/>. Complete el formulario de Georgia Lifeline para inscribirse.

Recibirá su teléfono en su casa en un plazo de tres a siete días desde su inscripción. Inscribirse es fácil y solo lleva unos minutos. Llame a Servicios para Afiliados para obtener más información e inscribirse.

\*Limitado a uno por grupo familiar.



## Servicios de intérprete para su próxima **consulta de telesalud**

La telesalud es una de las formas más fáciles de obtener la atención que necesita. CareSource dispone de servicios de intérprete para eliminar las barreras lingüísticas entre usted y sus proveedores. Disponemos de más de 200 idiomas, además del lenguaje de signos americano (ASL). Queremos que tenga una atención de máxima calidad. Contar con alguien que pueda hablar su idioma preferido o que conozca el ASL nos ayuda a conseguirlo.

CareSource puede reunirse en persona, por teléfono o por video. Llame a Servicios para Afiliados para contratar a un intérprete para su próxima consulta médica.

## ¡Obtenga recompensas con **CareSource!**

Puede obtener recompensas por adoptar un rol proactivo en su salud. ¡Vaya a su cuenta de **MyCareSource.com** para elegir su PCP y cómo quiere saber de nosotros para empezar!



### **Babies First®**

Las mujeres embarazadas y los bebés ganan hasta **\$265**.



### **Kids First**

Los niños de 16 meses a 17 años ganan hasta **\$185**.



### **MyHealth**

Los adultos de 18 años o más ganan hasta **\$240**.

Para saber más y registrarse, vaya a **CareSource.com/Georgia** y haga clic en **Recompensas**.

Las recompensas están sujetas a cambios y pueden variar según la edad, el sexo y sus necesidades de atención médica.



# ¿ESTÁ ESTRESADO?

Pruebe esto en vez de fumar.

Cuando estamos estresados, recurrimos a ciertas cosas para ayudarnos a sobrellevar la situación. Si es fumador, es posible que afronte el estrés encendiendo un cigarrillo. Pero hay otras cosas a las que puede acudir en lugar de fumar. **Aquí hay tres cosas sencillas que puede probar la próxima vez que esté estresado:**



## 1. Ejercicio.

Estar activo libera sustancias químicas en el cerebro que le hacen “sentirse bien”. Estas sustancias químicas le permitirán elevar su estado de ánimo y le ayudarán a desestresarse. Intente salir a dar un pequeño paseo o a correr por su barrio. También puede experimentar con un video de entrenamiento gratuito en línea.



## 2. Conectar con la naturaleza.

El hecho de estar al aire libre le ayuda a estar presente en el momento y a desestresarse. De hecho, pasar solo 20 minutos en la naturaleza reduce los niveles de las hormonas del estrés. Busque un parque público en su zona y vaya de paseo.



## 3. Recurra a alguien.

Afrontar el estrés en solitario es difícil. Comparta sus sentimientos con sus amigos, su familia o alguien en quien confíe. Esto ayudará a aliviar la carga del estrés.

Si sigue luchando por dejar de fumar, la Línea para dejar el Tabaco de Georgia puede ayudarle. Ofrecen asesoramiento gratuito para dejar de fumar y mucho más. Llame al 1-877-270-STOP (1-877-270-7867) para inscribirse o hacer preguntas.

Fuentes: American Heart Association (AHA). [www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/spend-time-in-nature-to-reduce-stress-and-anxiety](http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/spend-time-in-nature-to-reduce-stress-and-anxiety). National Cancer Institute (NCI). [smokefree.gov/challenges-when-quitting/stress/coping-with-stress](http://smokefree.gov/challenges-when-quitting/stress/coping-with-stress). Harvard Health Publishing. [www.health.harvard.edu/mind-and-mood/a-20-minute-nature-break-relieves-stress](http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/a-20-minute-nature-break-relieves-stress).

## Servicios cubiertos por CareSource

### Qué hacer si recibe una factura

Como afiliado a CareSource, seguirá recibiendo todos los servicios médicamente necesarios que estén cubiertos por Medicaid. Serán gratuitos para usted. El término “médicamente necesario” significa

que usted necesita los servicios para prevenir, diagnosticar o tratar una afección médica. Ninguno de estos servicios le será facturado. Si recibe una factura, llame a Servicios para Afiliados. Los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del Afiliado. Puede encontrar el manual en nuestro sitio web. Simplemente, ingrese a **CareSource.com/plans/medicaid/plan-documents/**.



¿Qué es la

## AUTORIZACIÓN PREVIA?

La autorización previa (PA) es la forma en que decidimos si un servicio de salud y algunos medicamentos recetados serán cubiertos por CareSource. La mayoría de la atención que recibe no necesitan autorización previa. Si un servicio necesita autorización previa, lo revisaremos y aprobaremos antes de que reciba la atención. Su proveedor pedirá esta aprobación a CareSource por usted. **La atención de emergencia no necesita autorización previa.**

Hable con su proveedor o llame a Servicios para Afiliados si tiene alguna duda. Puede encontrar la lista de autorizaciones previas más actualizada en **CareSource.com** o en su cuenta de **MyCareSource.com**.

**MUY PRONTO:**

# Atención de telesalud a través de **Teladoc®**

A partir del 1 de julio de 2022, ¡su servicio de telesalud tiene un nuevo rostro! Teladoc® es un servicio de atención médica que ofrece un acceso fácil y seguro a proveedores certificados las 24 horas del día, los siete días de la semana. Puede hablar con un proveedor en cualquier momento por teléfono o por video.

## SUS SERVICIOS 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:

- Resfriado 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.

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



### Cómo comenzar:

1. Cree una cuenta y llene el formulario sobre su historia clínica.
  - Llame al 1-800-TELADOC (835-2362).
  - Visite [www.Teladoc.com/CareSource](http://www.Teladoc.com/CareSource).
  - Descargue la aplicación de Teladoc.
2. Hable con un proveedor. Solicite que se le asigne una hora y un proveedor de Teladoc se comunicará con usted.
3. Siéntase mejor. El médico diagnosticará los síntomas y enviará una receta según sea necesario.



# Pruebas de detección de **COVID-19** para hacerse en casa

A partir del 15 de enero de 2022, se cubrirán las pruebas de detección del COVID-19 para hacerse en casa de venta libre sin costo para los miembros de CareSource. No es necesaria la aprobación previa ni la receta médica. Puede obtener hasta cuatro (4) pruebas por afiliado cada treinta (30) días.\*

\*Limitado a no más de dos (2) pruebas cada siete (7) días.



## ¿Dónde puedo obtener una prueba gratuita para hacer en casa?

### 1. Obtenga pruebas de detección de COVID-19 gratuitas para hacerse en casa a través del Gobierno Federal.

Visite [www.covidtests.gov](http://www.covidtests.gov) para que le envíen por correo cuatro pruebas gratuitas para hacerse en casa. Se trata de una sola entrega para suministrar a cada hogar las pruebas de detección de COVID-19 para hacerse en casa.

### 2. Acuda a su farmacia local.

Utilice la herramienta **Encontrar una farmacia** en **CareSource.com** para encontrar una farmacia cerca, o llame a su farmacia local o tienda de comestibles para preguntar si tienen pruebas de detección de COVID-19 gratuitas para hacerse en casa. Muestre su tarjeta de identificación de afiliado de CareSource al pagar.

Para saber más sobre las pruebas de detección de COVID-19 para hacerse en casa en su farmacia o tienda local, visite a nuestro socio de beneficios farmacéuticos, Express Scripts, en [my.express-scripts.com](http://my.express-scripts.com).

### 3. Utilice la farmacia de Express Scripts para encargar pruebas por correo. Inicie sesión en [express-scripts.com](http://express-scripts.com). Haga clic en **Order At-Home COVID-19 Tests** (Pedir pruebas de detección de COVID-19 para hacerse en casa) y envíe su pedido. Se le enviarán las pruebas.

Para obtener más información y limitaciones sobre las pruebas hogareñas de COVID-19, visite nuestra página web de recursos de COVID-19 en [CareSource.com/members/tools-resources/covid19/](http://CareSource.com/members/tools-resources/covid19/).



## Actualizaciones farmacéuticas

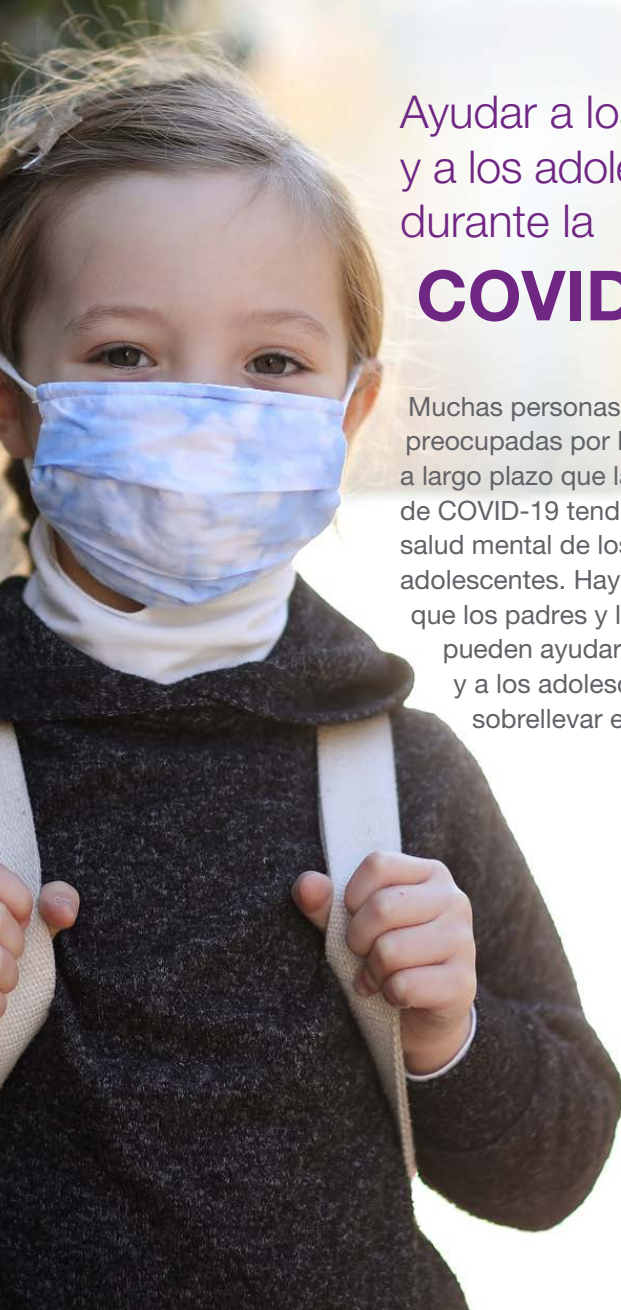
CareSource tiene una lista de medicamentos que se puede buscar en **CareSource.com**. Visite **Encontrar mis medicamentos** dentro de **Herramientas y recursos para afiliados** para saber qué medicamentos están cubiertos. También puede encontrar allí las actualizaciones más recientes de la lista de medicamentos. Llame a Servicios para Afiliados si no tiene acceso a Internet. Podemos ayudarle a averiguar si un medicamento está cubierto y cuánto costará.

## Más información sobre su plan en su Manual del Afiliado



Su Manual del Afiliado es el mejor lugar para saber más sobre su plan de salud. Puede encontrar su manual de afiliado 2022 en **CareSource.com**. Los temas tratados son muchos. Algunos incluyen los beneficios, los servicios y las recompensas del plan. También puede informarse sobre dónde acudir para recibir atención médica, sobre farmacia y medicamentos recetados, ¡y mucho más! Llame a Servicios para Afiliados para obtener un ejemplar impreso del manual sin ningún costo para usted.





## Ayudar a los niños y a los adolescentes durante la COVID-19

Muchas personas están preocupadas por los efectos a largo plazo que la pandemia de COVID-19 tendrá en la salud mental de los niños y adolescentes. Hay formas en que los padres y los cuidadores pueden ayudar a los niños y a los adolescentes a sobrellevar esta situación.



### Siga una rutina.

Los horarios y las rutinas dan a los niños y adolescentes una sensación de seguridad y estabilidad. Con los brotes de COVID-19, el cierre de escuelas y el aprendizaje a distancia, encontrar una rutina puede ser difícil. Organice una estructura siempre que pueda. Establezca plazos para terminar las actividades o fije un horario diario básico.



### Sea realista sobre el aprendizaje.

No todos aprenden de la misma manera. Algunos niños y adolescentes aprenden bien en casa y otros necesitan estar en el aula. Encuentre formas cotidianas de aprendizaje. Practique medidas y tiempos cocinando juntos. Dedíquese a la jardinería. Procure leer a los niños más pequeños y asegúrese de que los niños mayores y los adolescentes encuentren tiempo para los libros.



### Es normal que no se sienta bien.

Afrontar la incertidumbre es difícil para todos nosotros. Hágales saber a los niños y adolescentes que usted está a su lado. Recuérdeles que pueden hablar con usted sobre sus pensamientos y sentimientos. Busque ayuda profesional si usted o su hijo la necesitan. Puede utilizar la herramienta **Encontrar un médico/proveedor** en **CareSource.com** o llamar a Servicios para Afiliados para obtener ayuda. También puede visitar myStrength<sup>SM</sup> para usar herramientas en línea que pueden mejorar su panorama y su estado de ánimo. Visite **bh.myStrength.com/CareSource**.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/](http://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/)

**NEW**

Advisory Councils for  
**2022**

En 2022 lanzaremos dos nuevos grupos. Uno se llama Mom and Baby Beginnings<sup>TM</sup> para las afiliadas embarazadas o madres recientes, y el otro grupo es para las afiliadas diagnosticadas de hipertensión, diabetes o asma. Compartir sus comentarios acerca de los beneficios y los servicios de CareSource nos ayuda a mejorar cómo los atendemos a usted y a otros afiliados. **Los afiliados que participen también ganarán una tarjeta de regalo por \$10.**

¡Los comentarios de los afiliados marcan la diferencia, y queremos saber qué piensa!

Registrarse es sencillo. Escriba a **gaombudsman@CareSource.com** o llame al **1-678-217-7553** para registrarse y obtener más información. Esperamos tener noticias tuyas.







Algo más que

## la depresión posparto

Su cuerpo y su mente experimentan muchos cambios después de dar a luz. Muchas mujeres sufren de “depresión posparto” tras el nacimiento de su bebé. Esto puede incluir leves cambios de humor y sentirse agotada, preocupada o abrumada. La tristeza posparto puede durar de unos días a un par de semanas. La depresión posparto (PPD) puede confundirse con la tristeza posparto al principio. Los síntomas de la depresión posparto son más intensos que la tristeza posparto. La depresión posparto puede durar muchos meses o más si no se trata.

Casi una de cada ocho madres primerizas sufre de depresión posparto. Los signos de la depresión posparto pueden incluir sentimientos de desesperanza o impotencia, graves cambios de humor, alejamiento de la familia y los amigos, miedo a no ser una buena madre o pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé.

Su salud mental importa. Llame a su proveedor de inmediato si nota cualquier signo o síntoma de depresión posparto. También puede llamar a la Línea de asesoría en enfermería de CareSource24® para obtener ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Conozca más sobre la PPD en [picklesandicecreamga.org](http://picklesandicecreamga.org).



## ¿Qué es el trastorno por abuso de sustancias?

Un trastorno por abuso de sustancias (SUD) afecta el cerebro y el comportamiento de una persona. Las personas que tienen SUD no suelen ser capaces de controlar su consumo de alcohol o de drogas legales e ilegales.

Quienes luchan contra el SUD no son malas personas. Tener SUD no significa una falta de fortaleza o de fuerza de voluntad. Muchas personas que luchan contra el SUD también sufren algún tipo de enfermedad mental. Las enfermedades mentales más comunes que acompañan el SUD son la ansiedad, la depresión y el trastorno bipolar.

La mayoría de las personas a las que se les ha diagnosticado SUD pueden mejorar mediante el tratamiento y apoyo. El tratamiento para el SUD no es un modelo para todos los casos. Dependerá de cada persona. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre el SUD. También puede llamar a la Línea directa de abuso de sustancias de CareSource al **1-833-674-6437** si usted o un ser querido está luchando contra el SUD. ¡La recuperación es posible! Podemos ayudarlo.

Fuentes: National Institute of Mental Health (NIH). [www.nimh.nih.gov/health/topics](http://www.nimh.nih.gov/health/topics).



## LOTERÍA DE LA VACUNA

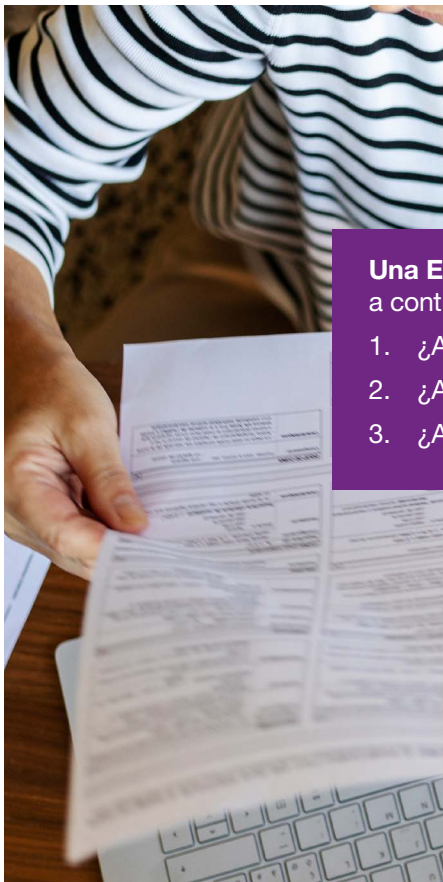
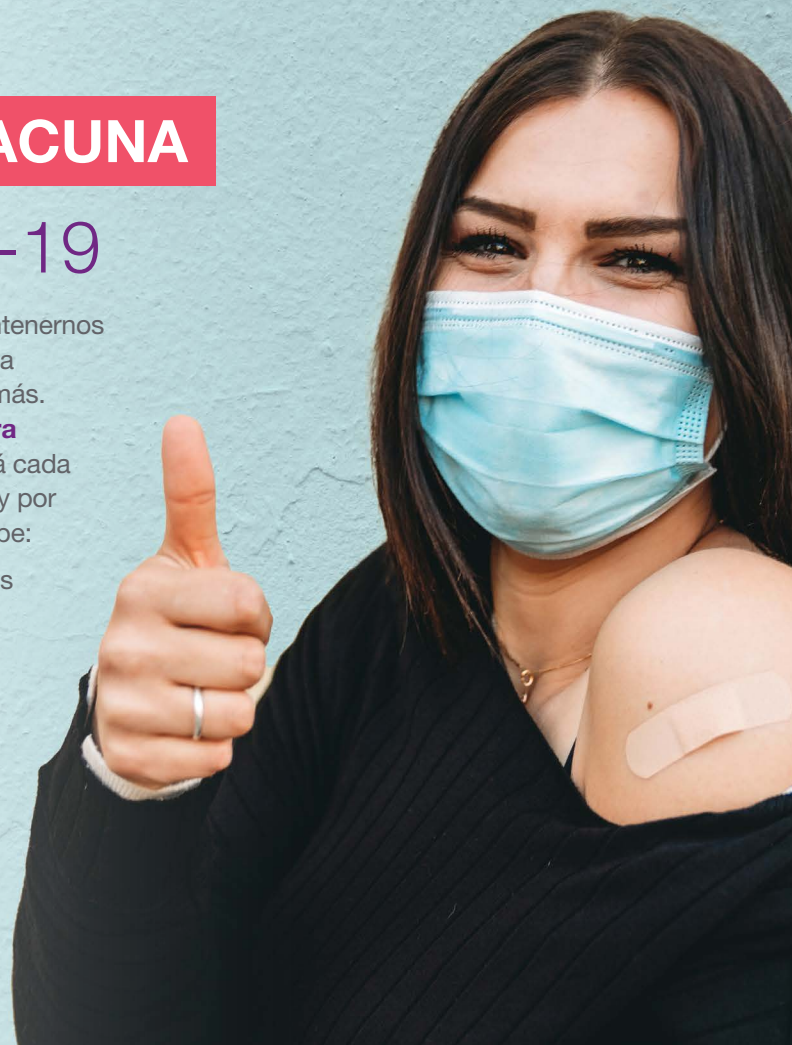
### Contra la COVID-19

Como comunidad, dependemos los unos de los otros para mantenernos saludables. Es por eso que todos debemos vacunarnos contra la COVID-19. Es la mejor forma de protegerse y proteger a los demás.

**¡Incluso podría ganar \$500 por vacunarse a través de nuestra lotería de la vacuna contra la COVID-19!** La lotería se realizará cada trimestre. Si gana, se lo comunicaremos por correo electrónico y por carta. Puede ganar los \$500 solo una vez. Para ganar, usted debe:

- Ser afiliado a Georgia Families® o PeachCare for Kids® (los miembros del programa Planning 4 Healthy Babies® no son elegibles).
- Haber recibido al menos una dosis de las vacunas de Moderna, Pfizer BioNTech o Johnson & Johnson.
- Haber recibido al menos una inyección/dosis/vacuna de un proveedor o farmacia de la red CareSource.\*

\*Encuentre un proveedor en **findadoctor.CareSource.com** o llame a Servicios para Afiliados. Conozca más sobre COVID-19 en **CareSource.com/ga/members/tools-resources/covid19/medicaid**



## Vigilancia

### de fraude, malversación y abuso

Para comprobar si hay fraude, malversación o abuso, CareSource envía declaraciones de Explicación de Beneficios (EOB) a algunos hogares.

**Una EOB no es una factura.** Si recibe una EOB, busque las tres cosas que se indican a continuación para ayudarnos:

1. ¿Aparecen servicios, suministros o equipos en la lista que usted no recibió?
2. ¿Aparecen servicios que se facturaron más de una vez?
3. ¿Alguna de las fechas de servicio indicadas no le resulta familiar?

Si la EOB no parece correcta, llame a Program Integrity al **1-844-415-1272** o a Servicios para Afiliados, y siga las instrucciones para denunciar el fraude. También puede enviarnos un correo electrónico a **fraud@caresource.com**, enviar un fax al 1-800-418-0248 o escribir a:

CareSource;  
attn: Program Integrity,  
P.O. Box 1940  
Dayton, OH 45401-1940

Usted no tiene que darnos su nombre cuando escriba o nos llame. Su informe se mantendrá confidencial según lo permitido por la ley.



# Cuidados para cuidadores

Si usted es cuidador de un cónyuge, un padre, un hijo u otro ser querido, sabe que requiere mucho tiempo, esfuerzo y energía. A continuación, encontrará algunas estrategias que le ayudarán a encontrar tiempo para cuidarse a sí mismo.

**Cuide su propia salud.** Acuda a un proveedor cada año para estar al día con los exámenes de rutina y las pruebas de detección. Asegúrese de dormir lo suficiente y añada muchas frutas, verduras y cereales integrales a su dieta.

**Concédase una gratificación.** Tómese un descanso de los cuidados cuando pueda. Apúntese a una clase de acondicionamiento físico, lea un libro o reúnase con un amigo para comer. Haga algo por usted que no esté relacionado con el cuidado.

**Aprenda todo lo que pueda sobre la afección de su ser querido.** Investigue los problemas a los que se enfrentan ahora y lo que puede ocurrir en el futuro. Cuanto más se informe, mejor podrá planificar lo que está por venir.

**No está solo.** Encuentre un grupo de apoyo con 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 es un acto egoísta. No puede dar lo mejor de sí mismo a otra persona si no se cuida primero a usted mismo.



## Preguntas que deben formularse antes de tomar opioides

Siempre debe hablar con su proveedor o farmacéutico cuando reciba una nueva receta. Pueden responder a cualquier pregunta que tenga. Si le recetan opioides, es aún más importante que haga preguntas para estar seguro. A continuación, encontrará una lista de preguntas que le ayudarán a comenzar:

1. ¿Qué son los opioides?
2. ¿Cuáles son los riesgos y los beneficios?
3. ¿Cuánto tiempo necesito tomar opioides?
4. ¿Los opioides tienen efectos secundarios?
5. ¿Qué pasa si tengo antecedentes de trastorno por abuso de sustancias?
6. ¿Cómo debo almacenar los opioides?
7. ¿Es seguro tomar opioides con otros medicamentos?
8. ¿Qué hago con los opioides sobrantes?
9. ¿Qué hago si siento la necesidad de tomar más?
10. ¿Puedo tener naloxona (NARCAN®) en caso de emergencia?

CareSource tiene paquetes gratuitos para ayudarle a deshacerse de los medicamentos de forma segura. Reciba gratis un paquete en **secureforms.CareSource.com/DisposeRx** CareSource también cubre la naloxona (NARCAN). Puede ayudar a revertir una sobredosis de opioides. Pida a su proveedor o farmacéutico un kit de naloxona.







## Cómo ganar *Recompensas*

Completar las actividades saludables.



Proceso de reclamo.\*



¡Obtenga recompensas!



Es sencillo. Cada vez que complete una actividad saludable, se añadirán recompensas a su cuenta de MyHealth Rewards. Puede comprar tarjetas de regalo para tiendas como TJ Maxx®, Old Navy®, CareSource Online Store y mucho más. Compruebe hoy mismo su cuenta y vea si ya ha ganado recompensas este año.

Para ver su cuenta, visite **MyCareSource.com**. Seleccione la pestaña **Salud** y, a continuación, desplácese hasta el enlace **MyHealth**.

¡Sus hijos también pueden ganar recompensas!

¿Ha inscrito a sus hijos en los programas de recompensas Babies First® y Kids First? Una vez que su hijo haya completado una actividad saludable, se añaden dólares de recompensa a su tarjeta de recompensas. Para obtener más información, visite **MyCareSource.com**. Seleccione su **estado**; luego, Programa **de recompensas**.

*\*Espere 45 días desde la fecha de finalización de la actividad saludable para que su recompensa aparezca en su cuenta.*



# Desencadenantes del asma en el hogar



Los medicamentos para el asma ayudan a aliviar rápidamente los brotes y funcionan como controladores a largo plazo para el uso diario. También puede ayudar a su asma arreglando los problemas de su casa.

Algunas cosas que puede hacer son:

## Reduzca los desencadenantes comunes si puede.



- Utilice el aire acondicionado para evitar que el polen entre en el hogar durante las épocas de mayor polinización.
- Cambie los filtros del horno según sea necesario.
- Duerma con las ventanas cerradas.
- No fume ni esté cerca de otros que fumen.
- Limite el uso de limpiadores y productos con olores fuertes.

## Limpie sus muebles.



- Limpie con frecuencia las zonas polvorientas.
- Reduzca las alfombras y los tejidos en su casa en la medida de lo posible.



## Evite el moho.

- Reduzca los niveles de humedad.
- Seque las zonas húmedas.

## Reduzca los desencadenantes de las mascotas.



- Evite el contacto cercano con las mascotas en la medida de lo posible.
- Mantenga a las mascotas fuera del dormitorio.
- Limpie los muebles y el piso regularmente.

¡Mantenga la salud con un hogar apto para el asma!





# ¿Debe tener naloxona en su casa?



La naloxona (NARCAN®) puede revertir una sobredosis de opioides. La naloxona no puede ser utilizada por la persona con sobredosis. Es vital que tenga naloxona a mano si un ser querido corre el riesgo de sufrir una sobredosis. Estas tres cosas pueden aumentar el riesgo de sobredosis:

**1. Mezclar opioides recetados con alcohol.**

Aunque los opioides recetados se utilicen tal y como se han recetado, pueden ser peligrosos si se mezclan con el alcohol.

**2. Los opioides recetados están en su comunidad.**

Esto aumenta el riesgo de sobredosis en su comunidad

**3. Un ser querido tiene un trastorno por consumo de sustancias.**

Si un ser querido ya consume otras drogas, como cocaína o metanfetamina, presenta un mayor riesgo de sobredosis si se utilizan con opioides.

CareSource cubre la naloxona como beneficio farmacéutico sin costo alguno para usted. Contacte a su proveedor de atención primaria (PCP) para pedirle una receta.



## Asistencia para la vivienda durante la pandemia

La buena salud va más allá de tener una atención médica de calidad. El acceso a una vivienda segura y a un precio asequible es una parte vital de su salud general. La pandemia de COVID-19 ha provocado muchas dificultades. Eso dificultó más que nunca la posibilidad de encontrar una vivienda.

El HUD ofrece ayuda para muchas necesidades de vivienda. Tienen recursos para ayudarle a pagar el alquiler y encontrar una vivienda de alquiler segura. Visite [hud.gov](https://www.hud.gov) y haga clic en **Find Housing Assistance** (Encontrar asistencia para la vivienda) para obtener mayor información.

También hay ayuda si está a punto o corre riesgo de perder su hogar. Visite [hudexchange.info](https://www.hudexchange.info) y haga clic en **Need Housing Assistance** (Necesito asistencia para la vivienda) en la esquina superior derecha para encontrar ayuda local.

También puede hablar con su administrador de casos para que le ayude.





## ¿Debería hacerme la prueba?

La hepatitis C es una enfermedad causada por un virus que inflama el hígado. Puede causar problemas de salud importantes o incluso la muerte si no se trata.

La gente solía pensar que la hepatitis C solo afectaba a las personas de entre 50 y 70 años, o a aquellas con factores de riesgo como el consumo de drogas inyectables en el pasado o en la actualidad. Los nuevos datos muestran que puede afectar a personas de **todas** las edades. ¡Muchas personas ni siquiera saben que la tienen!

### ¿Quién debería realizarse las pruebas de detección de la hepatitis C?

- Todos los adultos de 18 años o más deben someterse a una única prueba de detección.
- Las mujeres deben someterse a pruebas de detección durante cada embarazo.
- Las personas con factores de riesgo deben someterse a pruebas continuas para detectar los riesgos en curso.

Las pruebas pueden ayudar a las personas a obtener la atención que necesitan para mantenerse saludables. El tratamiento puede curar la hepatitis C y evitar que se propague a otras personas. Hable con su proveedor sobre la conveniencia de realizar la prueba de la hepatitis C.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [www.cdc.gov/nchstp/newsroom/2020/hepatitis-c-impacting-multiple-generations-press-release.html](http://www.cdc.gov/nchstp/newsroom/2020/hepatitis-c-impacting-multiple-generations-press-release.html)



## Signos y síntomas del trastorno del espectro autista

El trastorno del espectro autista (TEA) es un término que abarca el trastorno autista, el trastorno generalizado del desarrollo y el síndrome de Asperger. El TEA es una discapacidad del desarrollo. Las personas con TEA pueden comunicarse, actuar, comprometerse o aprender de forma diferente a los demás. Algunos signos de TEA son:

- Repetición de comportamientos o acciones.
- Evasión del contacto visual.
- Problemas con los cambios en su vida cotidiana.
- Deseo de estar solo.
- Dificultad para hablar, jugar o relacionarse con otras personas.

Las personas con TEA suelen llevar una vida típica, aunque el TEA sea una enfermedad de por vida. El funcionamiento de una persona con TEA en la vida diaria depende de sus síntomas. Algunas personas con TEA necesitan mucha ayuda y apoyo, mientras que otras necesitan muy poco.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [www.cdc.gov/ncbddd/autism/index.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/autism/index.html)





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

**CareSource.com**

### Servicios para Afiliados

**1-855-202-0729**

(TTY: 1-800-255-0056 O 711)

### CareSource24®

Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:

**1-844-206-5944**

(TTY: 1-800-255-0056 O 711)

### Únase a nosotros



Facebook.com/**CareSourceGA**



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**

¡Queremos que su cobertura sea la mejor de todas las que ha tenido! Le agradecemos que nos confíe sus necesidades de cobertura de salud.