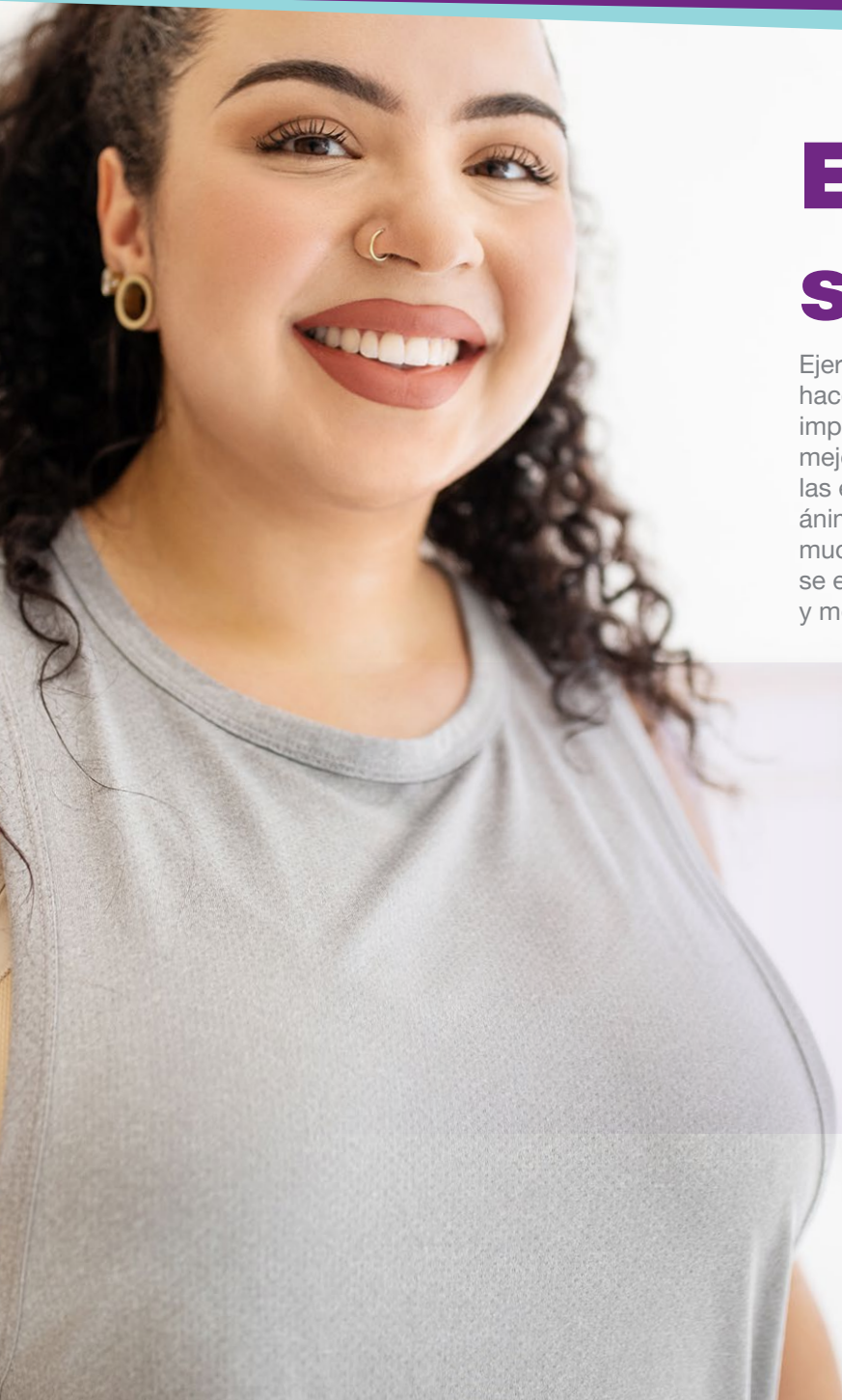


OTOÑO DE 2022

# MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource



## Ejercicio y salud mental

Ejercitarse es una de las mejores cosas que puede hacer para su salud física. Pero ¿sabía que tiene un impacto importante en su salud mental? Ejercitarse mejora los químicos que le hacen “sentirse bien”, como las endorfinas y la serotonina que mejora su estado de ánimo. Ejercitarse no tiene por qué ser difícil ni tomar mucho tiempo para obtener beneficios. Las personas que se ejercitan con frecuencia tienen una mejor salud mental y menores índices de enfermedades mentales.

### **A continuación le compartimos cinco beneficios de salud mental que puede disfrutar:**

- Síntomas de depresión, TDAH y ansiedad reducidos
- Estrés reducido
- Mejora la autoestima
- Mejor sueño
- Memoria más aguda y pensamiento más claro

#### Fuentes:

[www.waldenu.edu/online-bachelors-programs/bs-in-psychology/resource/five-mental-benefits-of-exercise](http://www.waldenu.edu/online-bachelors-programs/bs-in-psychology/resource/five-mental-benefits-of-exercise);

[www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression](http://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression).



## Actualizaciones farmacéuticas

CareSource tiene una lista de medicamentos en la que se pueden realizar búsquedas, que se actualiza mensualmente en el sitio web **CareSource.com**. Para averiguar qué medicamentos están cubiertos por su plan, vaya al enlace **Encontrar mis medicamentos con receta** en **Herramientas y recursos para afiliados**. Las actualizaciones más recientes también se pueden encontrar allí. Si no tiene acceso a Internet, puede llamar a Servicios para Afiliados. Podemos ayudarle a averiguar si un medicamento está cubierto y cuánto costará.



¿Desea recibir información de CareSource por **correo electrónico o mensaje de texto?**

### Cambie. ¡Es fácil!

Su cuenta My CareSource® le permite avisarnos si prefiere correo electrónico o mensaje de texto en lugar de correo postal. Utilice menos papel y obtenga toda la información que necesita más rápidamente.

Vaya a la pestaña **Preferencias** en su cuenta de **MyCareSource.com** y díganos que desea recibir correos electrónicos o mensajes de texto cuando sea posible.

No podemos enviarle todo en formato digital, pero cuando podamos, lo haremos.



## Servicios cubiertos por CareSource

### Qué hacer si recibe una factura

Como afiliado a CareSource, puede obtener todos los servicios médicamente necesarios 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/**.



## ¡La temporada de gripe ya llegó!

No permita que la gripe lo tome desprevenido. La temporada de gripe se extiende desde principios de octubre hasta mayo, y contraer gripe puede dejarlo fuera de juego. La buena noticia es que la vacunación anual puede ayudarle a evitar que se enferme de forma grave debido a las diversas cepas más comunes. Las vacunas están disponibles a partir del mes de agosto, por lo tanto asegúrese de recibir la vacuna gratis contra la gripe con anticipación.

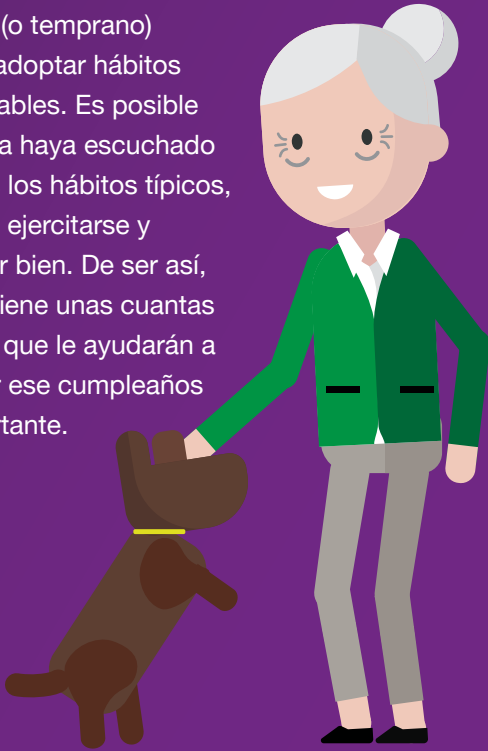
**¡Incluso puede obtener una recompensa de hasta \$10!**

Fuente: [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)



# Vivir una vida más larga, y más saludable

Jamás es demasiado tarde (o temprano) para adoptar hábitos saludables. Es posible que ya haya escuchado todos los hábitos típicos, como ejercitarse y comer bien. De ser así, aquí tiene unas cuantas ideas que le ayudarán a lograr ese cumpleaños importante.



- 1 **Haga actividades fuera de su casa.** Incluso si llueve o nieva. Pasar algo tiempo al aire libre cada día puede mejorar su estado de ánimo, mejorar el sueño y proporcionarle una dosis de vitamina D.
- 2 **Beba algo de cafeína.** Beber café o té negro no solo le da energía para el día, sino que también está ligado con la longevidad.
- 3 **Salud intestinal.** Agregue alimentos ricos en probióticos a su dieta. Pruebe kombucha, chucrut, verduras encurtidas y yogur con muchas bacterias buenas para un intestino más saludable.
- 4 **Ría.** La risa diaria libera endorfinas, refuerza su sistema inmunológico, relaja los músculos e incrementa el flujo sanguíneo a sus órganos internos. La risa también beneficia a su bienestar mental, ayudándole a afrontar el estrés de la vida cotidiana.
- 5 **Recompénsese a sí mismo.** Permitirse pequeñas indulgencias, como pasta, helado o un masaje, puede reducir el estrés y bajar su presión arterial.
- 6 **Actos de bondad.** Ser amable con las demás personas hace que se sienta bien y mejora la salud. Los pequeños gestos ayudan a generar una conexión personal y aumentan su bienestar.

Si no está seguro de por dónde empezar, comience con algo pequeño y atégase a eso. Con el transcurso del tiempo, agregue más cambios para sentirse mejor. ¿Quién sabe? Quizá tenga que empezar a comprar más velas de cumpleaños.

## No necesita una cucharada de azúcar, solo tome su medicamento

Cuando su proveedor le dé un medicamento, es importante que lo tome según se lo haya indicado. Consulte a su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta o problema.

Puede encontrar una lista de medicamentos cubiertos (denominada Formulario) en **CareSource.com**, en la sección **Afiliados, Encontrar mis medicamentos con receta**. Nuestro Formulario se actualiza trimestralmente. Si tiene preguntas sobre la cobertura de sus medicamentos, llame a Servicios para Afiliados.





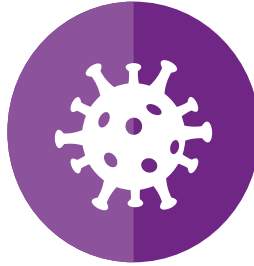
**Reciba todas sus vacunas.** Aliente a los miembros de su familia a vacunarse contra la COVID-19 tan pronto como sean elegibles. Esto incluye la vacuna contra la gripe y todas las demás vacunas.



**Conozca los signos y síntomas de la COVID-19.** Si considera que su hijo está enfermo, confíe en su instinto. Póngase en contacto con su pediatra para recibir orientación.



**Lavado de manos.** Los niños deben lavarse las manos después de ir al baño, estornudar o toser, y antes de comer. Recuérdele a los niños que deben evitar tocarse la cara.



## Cómo proteger a los niños y a la familia de la COVID-19: reducir el riesgo juntos



**Mantenga todo limpio.** Limpie con un paño los juguetes y las superficies que su hijo toca a diario. Asegúrese de guardar los productos de limpieza en gabinetes que estén fuera del alcance de los niños o que sean a prueba de niños.



**Cuidado de la tos y los estornudos.** Eduque a los miembros de la familia para que tosan y estornuden en el pliegue del codo, en lugar de taparse con las manos. Asegúrese de que se laven las manos cada vez que lo hagan. También a arrojar a la basura los pañuelos usados.



**Use mascarilla y hágase la prueba.** Usar la mascarilla evita la propagación del virus y los brotes. Controle los índices de infección de su comunidad. Si son elevados, limite las salidas con niños pequeños. Si se siente mal, hágase la prueba de COVID-19 para poder protegerse a sí mismo y a sus seres queridos.



**La ayuda está aquí, cuando la necesite**

Cualquier persona puede necesitar algo de ayuda extra en ocasiones. Cuando siente preocupación por la comida o la vivienda, su salud puede verse afectada. Por este motivo, CareSource ofrece MyResources. MyResources es una herramienta que le permite ponerse en contacto con recursos locales que pueden ayudarle con los alimentos, las facturas de energía, incluso la vivienda. Encuentre MyResources ingresando a su cuenta del portal para afiliados **MyCareSource.com**. También puede llamar a Servicios para Afiliados para encontrar apoyo cerca de usted.





# Problemas de tiroides:

## CONOZCA LOS SIGNOS

La tiroides es un órgano con forma de mariposa que se encuentra en la parte frontal de la garganta. Produce hormonas para regular cosas como el ritmo cardíaco, la respiración, la temperatura, la fuerza muscular, el peso corporal, el sistema nervioso y el colesterol. Debido a que la tiroides es una parte clave para la mayoría de los órganos de su cuerpo, si no funciona como debe, se sentirá mal.

La mayoría de las personas ni siquiera saben que tienen un problema de tiroides. Muchos de los síntomas se identifican como otra causa o se omiten debido al envejecimiento y otras enfermedades. Con el aumento de casos de cáncer de tiroides, puede ser útil conocer los síntomas comunes del problema de tiroides.



### Hipotiroidismo (tiroides poco activa)

El trastorno de tiroides más común. Las hormonas de su cuerpo comienzan a **disminuir**. Los síntomas son:

- Depresión
- Piel o cabello secos y uñas quebradizas
- Fatiga
- Falta de memoria
- Calambres musculares
- Flujo menstrual reducido
- Aumento de peso

### Hipertiroidismo (tiroides muy activa)

La tiroides es demasiado activa. Las hormonas de su cuerpo se **aceleran**. Los síntomas son:

- Ansiedad, nerviosismo e irritabilidad
- Cambios en los hábitos intestinales y heces blandas
- Problemas para concentrarse
- Sensación de calor y sudoración
- Problemas para conciliar el sueño
- Aceleración del corazón y palpitaciones
- Pérdida de peso (no intencionada)

### Cáncer de tiroides

Los síntomas no suelen aparecer en las primeras etapas. Aun así, estos son los síntomas comunes que debe observar:

- Un bulto en la garganta que puede sentir al tocar a través de la piel
- Tos constante, que no se relaciona con un resfrío
- Dificultad para tragar o respirar
- Ronquera u otros cambios en la voz
- Dolor en el cuello o la garganta
- Hinchazón en el cuello o de los ganglios linfáticos del cuello

Cuenta con tratamientos disponibles. Si se siente mal y tiene alguno de los síntomas anteriores, hable con su proveedor.

# 3

## Consejos dietarios para la anemia

¿Siempre se siente lento o cansado? De ser así, es posible que tenga anemia. La anemia es un problema de salud que hace que su cuerpo no produzca suficientes glóbulos rojos o hemoglobina. La hemoglobina es una proteína que contiene hierro, que ayuda a que sus células funcionen correctamente. También es lo que da el color rojo a la sangre.

Si tiene un nivel de hemoglobina bajo, puede desarrollar síntomas como fatiga y debilidad. Otros signos son piel pálida, frecuencia cardíaca irregular, falta de aire, etc. La buena noticia es que la anemia se puede tratar. A continuación mencionamos algunos cambios alimentarios que puede comenzar a hacer hoy mismo:



Coma alimentos ricos en hierro, como carne roja o verduras de hoja oscura.



Coma alimentos con alto contenido de vitamina C, como naranjas o kiwis.



Limite beber demasiado té o café.

**Fuentes:** [www.geisinger.org/health-and-wellness/wellness-articles/2017/03/22/14/07/what-is-anemia](http://www.geisinger.org/health-and-wellness/wellness-articles/2017/03/22/14/07/what-is-anemia).  
[www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=117312](http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=117312).

## Sepa cuándo ir y a dónde ir



**Proveedor de atención primaria (PCP)**

Consulte mucho más a su PCP. Se requiere una cita. Úselo para la atención regular, tratar enfermedades comunes y recibir consejo médico. Su PCP también puede ofrecer visitas de telesalud (visitas por teléfono o video).



**Telesalud y Teladoc**

Es posible que su PCP ofrezca servicios de telesalud. Puede utilizar Teladoc® cuando su proveedor no esté disponible o no pueda salir a ver a un proveedor. Llame a Teladoc las 24 horas los 7 días de la semana al 1-800-TELADOC (835-2362) o visite [www.Teladoc.com/MyCareOhio](http://www.Teladoc.com/MyCareOhio)



**Clínicas de atención conveniente**

Se encuentran dentro de muchas farmacias y tiendas de comestibles locales. Visítelas para tratar enfermedades comunes, como tos, dolor de garganta, infecciones, o recibir vacunas. Por lo general están abiertas los 7 días de la semana; no se necesita una cita.



**Clínicas de atención conveniente**

Use la atención de urgencia cuando no pueda esperar para recibir atención por una enfermedad o lesión. Úselas para radiografías, cortes profundos, esguinces, etc. Por lo general, están abiertas los 7 días de la semana hasta la noche.



**Sala de emergencias de un hospital**

Úselas para emergencias donde corre riesgo la vida, como dolor de pecho, una lesión en la cabeza, un aborto, etc. Las salas de emergencias están abiertas las 24 horas del día, todos los días. Si tiene una emergencia, llame al 911 de inmediato para obtener ayuda.



Llame a CareSource24®, la Línea de asesoría en enfermería, si tiene preguntas acerca de su salud, si necesita consejos sobre atención médica o si necesita ayuda para decidir a dónde ir para obtener atención.

**1-844-206-5944**







# MANTENGA EL DOLOR DE ESPALDA ALEJADO

Rastrillar hojas o pasarse el día limpiando la casa a fondo puede ser duro para la espalda, si no lo hace con la frecuencia suficiente. Todo el mundo ha tenido dolor de espalda en algún momento de su vida. Factores como la edad, el peso, el trabajo, los antecedentes familiares y el estado físico son desencadenantes que pueden aumentar el nivel de dolor.

Desde un dolor sordo hasta un pellizco agudo, el dolor de espalda hace que las tareas diarias sean más difíciles de realizar. A continuación, le brindamos algunos consejos que puede empezar a poner en práctica hoy mismo para mejorar ese molesto dolor de espalda:

- 1 *Mejore su postura.*** Es fácil encorvarse cuando no se es consciente. Sea consciente de cómo se sienta y se mantiene de pie. Lleve los hombros hacia atrás y mantenga la columna vertebral recta.
- 2 *Estire y fortalezca la espalda.*** Agregue algunos ejercicios para incrementar la movilidad de la espalda. Las sentadillas contra la pared, los abdominales y el estiramiento de espalda son un buen punto de partida.
- 3 *Mantenga un peso saludable.*** El exceso de peso puede agregarles tensión a sus articulaciones. Tener peso extra alrededor del vientre puede provocar dolor de espalda baja.
- 4 *Controle su sueño.*** Mezclar las posiciones en que duerme o dormir en un colchón viejo puede provocar dolor de espalda. Intente dormir boca arriba con una almohada debajo de la parte inferior de las piernas.
- 5 *Aprenda a levantar objetos correctamente.*** Desde levantar las bolsas de las compras hasta ayudar a un amigo con la mudanza, su vida cotidiana podría ser la causa del dolor si no levanta los objetos de forma apropiada. Es más seguro flexionar las rodillas y levantar el objeto, que flexionar las caderas.
- 6 *Sepa cuándo pedir ayuda.***



## Cuatro formas de denunciar fraude, malversación o abuso

CareSource tiene un programa para el manejo de casos de fraude, malversación y abuso (FWA, por sus siglas en inglés). Puede informarse en qué consiste el fraude, la malversación y el abuso en nuestro sitio web **CareSource.com**.

Para denunciar de forma anónima (sin dar su nombre) cualquier cosa que no le parezca correcta:

1. **Llame** a la línea de Servicios para Afiliados y pida denunciar un fraude.
2. **Escribanos**. Puede completar el Formulario de denuncia de fraude, malversación y abuso que se encuentra en nuestro sitio web o enviar una carta a:

CareSource Attn: Special Investigations Unit P.O. Box 1940  
Dayton, OH 45401-1940

Tiene otras formas de denunciar que no son anónimas. Puede hacer lo siguiente:

3. **Enviarnos un fax** al **1-800-418-0248**
4. **Enviar un mensaje por** correo electrónico a **fraud@CareSource.com**.



## ¿Ha usado los dólares de recompensa de MyHealth? ¡Vencen pronto!

¿Sabía que puede ganar puntos de recompensa por realizar actividades saludables a través de MyHealth Rewards?

---

**P: ¿Hasta cuándo puedo usar mis puntos de recompensa?**

R: El 31 de diciembre de 2022.

---

**P: ¿Cómo puedo usar mis puntos de recompensa?**

R: Puede usarlos para comprar tarjetas de regalo.

---

**P: ¿Dónde puedo comprobar si tengo puntos para usar?**

R: Ingrese al portal de MyHealth para obtener más información, para consultar qué actividades son elegibles para recibir recompensas\* ¡y para cambiar los puntos por tarjetas de regalo!

---

*\*Las recompensas están sujetas a cambios y pueden variar según la edad, el sexo y sus necesidades de atención médica. Si ya no está afiliado a CareSource, el acceso al Portal de recompensas se desactivará y es posible que las recompensas no utilizadas ya no estén disponibles.*








# ¿Busca un refrigerio fácil y sin azúcar para el otoño?

¡Pruebe esta receta deliciosa y saludable de puré de manzanas de 4 ingredientes!

## Ingredientes:

 **8** Manzanas peladas, sin semillas y cortada en pequeños trozos

**1/2** de canela  
cucharadita 

 **1/2** de agua  
taza

 **2** de jugo de limón  
cucharada

Mezcle las manzanas y la canela en una olla. Agregue agua y hágala hervir. Lleve el fuego a bajo y tape. Cocine durante 25 a 30 minutos, hasta que las manzanas estén todavía en trozos, pero se comiencen a deshacerse. Saque

la olla del fuego, agregue el jugo de limón y aplaste las manzanas con un tenedor. Sirva tibio o frío. CareSource

Circle es una comunidad en línea donde puede opinar sobre su plan de salud mediante encuestas y foros de discusión, recibir consejos de salud y probar recetas como esta. Si le gusta compartir sus opiniones y ayudar a hacer mejoras, únase a CareSource Circle en [CareSource.com/CircleOHMyCare](https://www.caresource.com/CircleOHMyCare).

## ¿Irritabilidad o depresión adolescente?

La adolescencia puede ser difícil, entre la escuela, la presión de los compañeros y las redes sociales. Lidar con un aumento de la responsabilidad, junto con los cambios hormonales, también puede provocar estrés. Los adolescentes pueden tener problemas para afrontar esto. ¿Cómo saber qué es lo normal y qué podría ser una depresión?



## A continuación, algunos de los signos que debe observar:



### Cambios mentales

Problemas de concentración

Falta de motivación

Pérdida de memoria



### Cambios físicos

Fatiga

Dolores frecuentes de cabeza o corporales

Autolesiones o hablar sobre el suicidio




### Cambios sociales

Bajo rendimiento escolar

Aislamiento social

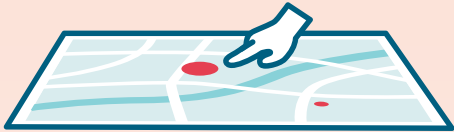
Comportamientos de riesgo, como consumo de drogas o alcohol

Si ha notado signos continuos de depresión y está preocupado por la salud y la seguridad de su adolescente, hable con su proveedor de atención primaria (PCP). Si su adolescente corre peligro de suicidio, busque ayuda inmediata. Llame a CareSource24®, la Línea directa de asesoría de enfermería, al **1-844-206-5944** o a la Línea Nacional de Prevención contra el Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 988 si necesita ayuda.



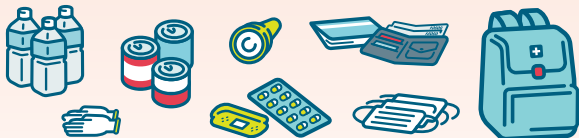
## Cuando ocurra una catástrofe, esté preparado.

Las catástrofes pueden ocurrir en cualquier momento. Un tornado, un huracán, un incendio forestal o una inundación pueden cambiar su vida. Asegúrese de que usted y su familia estén preparados. Con la vuelta de los niños al colegio, planificar con anticipación ayuda a que todos se sientan seguros y sepan qué hacer.



### 1. Elabore un plan:

use una lista de control o cree una propia. Sepa lo que usted y su familia harán durante y después de una emergencia. Sepa dónde se refugiarán y dónde reunirse si se separan.



### 2. Prepare un kit:

incluya comida, agua y medicamentos suficientes para dos semanas, de ser posible.



### 3. Manténgase informado:

suscríbase para recibir alertas telefónicas o mensajes de texto.

Visite [ready.gov](http://ready.gov) para descargar listas de control y obtener recursos útiles. Obtenga más información sobre las alertas aquí: [www.ready.gov/get-tech-ready](http://www.ready.gov/get-tech-ready).



## ¡Obtenga recompensas con Babies First y Kids First!

CareSource ofrece recompensas por realizar actividades que ayudan a que su hijo se mantenga seguro y saludable. Cada uno de sus hijos puede obtener recompensas en tres simples pasos:

1. **Inscriba** a cada bebé y niño.
2. **Obtenga** puntos de recompensa al acudir a las visitas de bienestar, vacunarse, y más.
3. **Gaste** los puntos de recompensa en una variedad de tiendas minoristas.

Obtenga más información sobre Babies First® y Kids First, junto con los importes de las recompensas\*, visitando [CareSource.com/documents/ga-med-member-rewards/](http://CareSource.com/documents/ga-med-member-rewards/).

*\*Las recompensas están sujetas a cambios y pueden variar según la edad, el sexo y sus necesidades de atención médica. Si ya no está afiliado a CareSource, el acceso al Portal de recompensas se desactivará y es posible que las recompensas no utilizadas ya no estén disponibles.*



# Lo que debe saber sobre los antipsicóticos

Si le diagnostican esquizofrenia, trastorno esquizoafectivo, trastorno bipolar o depresión, su proveedor podría proporcionarle tratamiento con un medicamento antipsicótico. Los antipsicóticos le ayudan a sentir mayor control de su vida y a tratar los síntomas.

## **Estas son algunas de las cosas que debe saber sobre los antipsicóticos:**

1. **Tome sus medicamentos según lo indicado.**  
Sea paciente. Podrían pasar días o semanas hasta que empiece a sentirse mejor.
2. **Controle su salud mental.**  
Los medicamentos combinados con asesoramiento pueden ser de gran ayuda para su curación.
3. **Infórmele cualquier síntoma o efecto secundario a su proveedor.**

Su proveedor supervisará de cerca su progreso y cualquier efecto secundario que pueda surgir. Si el medicamento no es adecuado para usted, hable con su proveedor sobre otras opciones.

¿Necesita recoger su medicamento antipsicótico? ¡Llame al Servicio para Afiliados para programar un viaje gratis 48 horas antes de su visita a la farmacia!



Fuentes: [livingwithschizophreniauk.org/information-sheets/coping-with-side-effects-of-medication](http://livingwithschizophreniauk.org/information-sheets/coping-with-side-effects-of-medication); [www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/medications/antipsychotics](http://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/medications/antipsychotics).





## ¿Necesita un intérprete? Podemos ayudarle.

Si el inglés no es su idioma materno, contar con un intérprete durante las visitas médicas puede ser de gran ayuda. ¡Su plan de CareSource ofrece servicios de interpretación para las consultas de atención médica sin costo alguno! Esto incluye las consultas odontológicas, oftalmológicas y de telesalud.

Pídale a su proveedor de atención primaria (PCP) que le consiga un intérprete. También puede llamar a Servicios para Afiliados e indicar el idioma que prefiere. Le brindarán ayuda o lo pondrán en contacto con un intérprete que pueda hacerlo.

## Lotería de la vacuna contra la COVID-19

Podría ganar \$500 si se pone la vacuna contra la COVID-19.

### Para ganar, usted debe:

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

Informaremos por correo electrónico y por correo postal a los ganadores. Solo puede ganar una vez.



\*Encuentre un proveedor en [findadoctor.CareSource.com](https://findadoctor.CareSource.com) o llame a Servicios para Afiliados.



# Beneficios adicionales para mamás

Las mamás primerizas pueden conseguir un extractor de leche. Pregúntele a su proveedor de atención primaria (PCP).

Si recibe administración de la atención, tiene asma o hipertensión, recibirá:

- Una copia del libro *Healthy You, Healthy Baby*.
- Un juego de sábanas que no causan alergias.
- Un monitor de presión arterial gratis.

Si se recibe administración de la atención y ha terminado sus visitas prenatales y de posparto, puede obtener un obsequio de bienvenida para el recién nacido.

## ¿Puede recibir administración de la atención?

Complete su Evaluación de necesidades de salud (HNA, por sus siglas en inglés) en: [CareSource.com/ga/members/my-caresource-account/health-assessment-screening/medicaid/](https://CareSource.com/ga/members/my-caresource-account/health-assessment-screening/medicaid/).

¡Hay más beneficios adicionales! Visite [CareSource.com/Georgia](https://CareSource.com/Georgia).





## Consejos asesores para afiliados 2022

Compartiendo su opinión sobre los beneficios y servicios de CareSource nos ayuda a mejorar la forma en que le servimos a usted y a otros.

Los Consejos asesores para afiliados (MAC, por sus siglas en inglés) le permiten hacer esto. Contamos con los MAC del programa "Mom & Baby Beginnings" y de "Hipertensión, diabetes y asma". Nos reunimos virtualmente y aún puede unirse.



### MAC de Hipertensión

6 de septiembre de 2022,  
de las 5 p. m. a las  
6:30 p.m.

15 de noviembre de 2022,  
de las 5 p. m. a las  
6:30 p. m.



### MAC de "Mamás y bebés"

7 de septiembre de 2022,  
de las 5 p. m. a las  
6:30 p. m.

16 de noviembre de 2022,  
de las 5 p. m. a las  
6:30 p. m.

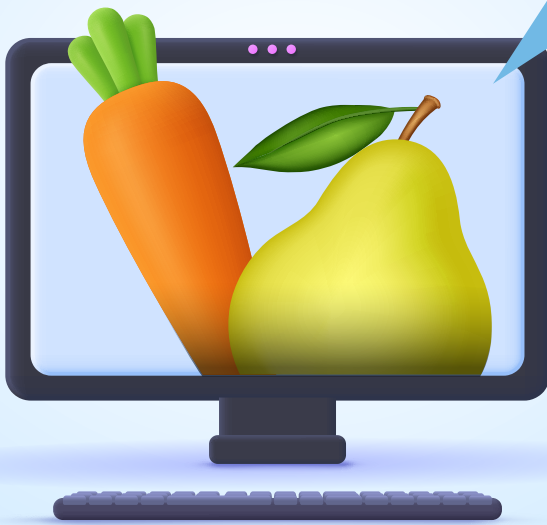
## ¿Quiere saber más o inscribirse?

Envíe un correo electrónico a [gaombudsman@CareSource.com](mailto:gaombudsman@CareSource.com) o llame al **1-678-217-7553**.





# ¿Quiere ser más saludable?



## ¡Pruebe nuestros programas y aprenda!

CareSource y el Programa de Educación sobre Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP-Ed, por sus siglas en inglés) de la University of Georgia se han agrupado para ayudarle. Existen dos programas de aprendizaje en línea:

- **Food eTalk**
- **Food eTalk: Better U**

Estos programas le ayudarán a llevar un estilo de vida más activo, a comprar de forma más inteligente, a elegir alimentos más sanos y a cocinar comidas deliciosas sin salirse del presupuesto.

Regístrese en **CareSource.foodtalk.org**. Obtenga una bolsa con artículos de cocina y para acondicionamiento físico gratis. Solo tiene que finalizar uno de los programas cortos, fáciles y divertidos.

## No pierda su cobertura de atención médica CareSource

Para seguir siendo afiliado a CareSource, es posible que tenga que renovar sus beneficios de Medicaid en su oficina local de la División de Servicios para la Familia y los Niños (DFCS, por sus siglas en inglés) de Georgia. Si no lo hace, podría perder la elegibilidad para tener cobertura de la atención médica de Medicaid.

**Puede renovar sus beneficios de una de las siguientes maneras:**

- Visite [www.gateway.ga.gov/access](http://www.gateway.ga.gov/access). Regístrese y renueve sus beneficios.
- **Por teléfono:** llame al 877-423-4746 (TTY: 711).
- **Por correo:** complete el formulario y envíelo a DFCS. Para encontrar la oficina de la DFCS de su condado, visite [georgia.gov/locations](http://georgia.gov/locations).
- **En persona:** visite la oficina de la DFCS local de su condado. Encuentre la dirección de su oficina local del condado en [dfcs.georgia.gov/locations](http://dfcs.georgia.gov/locations).



CareSource no se encarga de su proceso de renovación. Llame a su oficina local de la DFCS si tiene preguntas. Asegúrese de que la oficina local de la DFCS tenga su domicilio y número de teléfono **actuales**.



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

## ¿CÓMO CONTACTARNOS?

Departamento de 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.