



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.

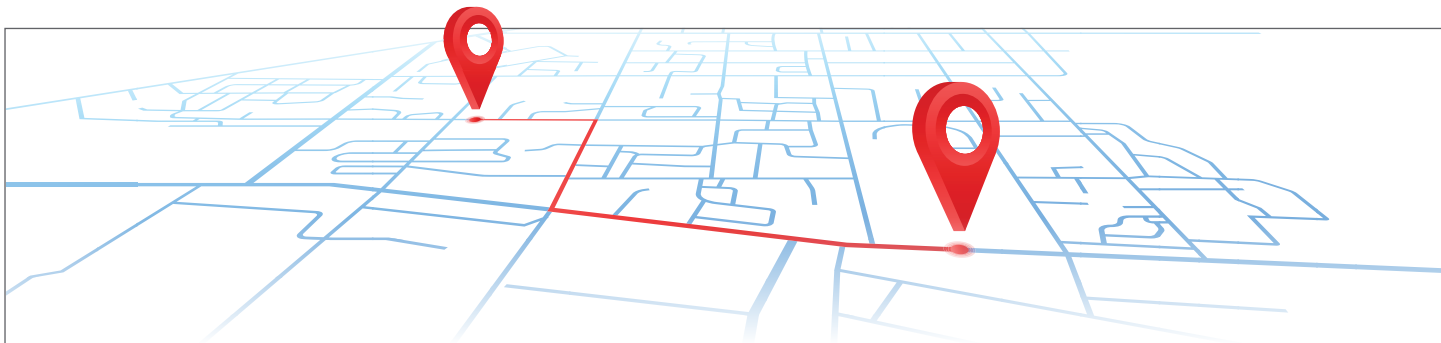
- Ejercitarse es una forma de mejorar el estado de ánimo y el sueño.
- Asegúrese de descansar lo suficiente y abastecerse de alimentos saludables.
- Mantenerse en contacto con amigos y familiares puede ser de ayuda.
- También puede considerar hacer terapia para que le ayude a atravesar momentos difíciles.

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. Comuníquese con su proveedor si necesita apoyo para la salud mental este invierno. También puede hablar con un proveedor certificado por el consejo que utilice Teladoc®. Usted y su familia pueden hablar con un proveedor de Teladoc por teléfono o videollamada en cualquier lugar donde esté. Utilice Teladoc para servicios médicos generales y de salud mental. Visite [Teladoc.com/CareSource](https://www.teladoc.com/CareSource) o llame al 1-800-TELADOC (835-2362) para obtener más información.

**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.*





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 **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 o 711) para decirnos 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.

Usted debe informarle al Departamento de Salud Comunitaria (Department of Community Health) su nueva dirección para que se mantenga actualizada con nosotros. 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.

Puede actualizar su nueva dirección en la oficina local del Departamento de Servicios para Familias y Niños (Department of Family and Children Services, DFCS), llamar al 1-877-423-4746 o en línea en staycovered.ga.gov.



Actualizaciones farmacéuticas

CareSource tiene una lista de medicamentos que se puede buscar en **CareSource.com**. Visite **Encontrar mis medicamentos con receta** en **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.

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 lo detenga!



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

DEJEI DE FUMAR ESTE NUEVO AÑO



¿Está preparado para dejar el tabaco en este nuevo año?
¡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 de fumar y de consumir tabaco, su cuerpo comienza a sanar solo. En 20 minutos, su ritmo cardíaco y presión arterial bajan. De dos semanas a tres meses después, su función pulmonar mejora. Luego de un año, corre la mitad del riesgo de tener una enfermedad cardíaca que una persona que fuma o consume tabaco. Fumar y consumir tabaco también afectan su nivel de azúcar en sangre. Su insulina puede funcionar más eficazmente cuando deja de fumar.



Estamos aquí para ayudarle a dejar de fumar y de consumir 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”.

También puede llamar a la línea para dejar de fumar de Georgia (Georgia Tobacco Quit Line) al 1-877-270-STOP (1-877-270-7867) para comenzar. La línea para dejar de fumar puede ayudarle a dar los siguientes pasos para dejar de fumar:

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

Puede acceder a un asesor (quit coach) gratuito para dejar de fumar y confidencial, recursos en línea y más a través de la línea para dejar de fumar de Georgia.

Fuentes: 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 de atención primaria (PCP).

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 proveedor de atención primaria (PCP). 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** 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 de atención primaria (PCP).

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 dfcs.georgia.gov/services/low-income-home-energy-assistance-program-liheap o llamando al (404) 657-3433.

¿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

¿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.



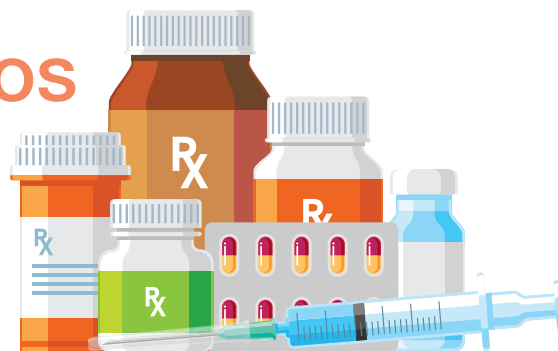
ESTRÉS	INTOXICACIÓN ALIMENTARIA	INDIGESTIÓN
<p>Su cuerpo puede tener una respuesta física al estrés, la ansiedad o los nervios.</p> <p>Un malestar estomacal debido al estrés no es motivo de preocupación. Suele desaparecer por sí solo. Comuníquese con su médico si no desaparece al cabo de unos días.</p>	<p>Si come algo contaminado, lo sabrá poco después. Los síntomas de intoxicación alimentaria son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Náuseas • Vómitos • Diarrea • Dolor abdominal <p>Esto debería desaparecer en pocos días. Si los síntomas persisten o empeoran, llame a su proveedor.</p>	<p>La indigestión puede ocurrir si usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come determinados alimentos • Come muy rápido • Fuma • Bebe alcohol <p>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.</p>
SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE	GASTROPARESIA	CUÁNDO DEBE ACUDIR AL MÉDICO
<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calambres • Hinchazón • Gases • Diarrea • Estreñimiento <p>Controlar la dieta y el estrés puede ayudar a controlar los síntomas.</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes no controlada • Narcóticos o antidepresivos • Esclerosis múltiple (EM) • Lesión del nervio vago <p>Necesita un diagnóstico adecuado para controlarla, especialmente si tiene diabetes.</p>	<p>Si sus problemas estomacales persisten por más de unos días, llame a su proveedor. Háblele sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolores de estómago irregulares o frecuentes • Diarrea • Náuseas • Estreñimiento <p>TAMBIÉN PUEDE LLAMAR A CARESOURCE24</p> <p>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. Llame al 1-844-206-5944.</p>

Fuente: www.cdc.gov/nchs/fastats/digestive-diseases.htm



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.

¿Viaja demasiado?

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.

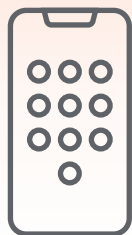
988 Línea Nacional de Prevención del Suicidio y para Crisis

¿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 está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y puede utilizarla cualquier persona que esté luchando con la salud mental o tenga pensamientos suicidas.


Asimismo, cuenta con recursos específicos de salud mental para las comunidades 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 Suicide & Crisis Lifeline. <https://988lifeline.org/current-events/the-lifeline-and-988>

ANTEOJOS DE LECTURA 101

Cómo encontrar los anteojos de lectura perfectos

¿Las palabras comienzan a verse borrosas cuando lee? Es posible que haya llegado el momento de comprar anteojos de lectura. Una de las primeras señales que indican que necesita anteojos 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 anteojos de lectura a partir de los 40 años.

Encuentre el par de anteojos de lectura perfecto para usted. Visite la tienda local que vende anteojos de lectura no recetados. Asegúrese de llevar algo para leer.



Los anteojos de lectura se venden con un aumento de +1.00 a +4.00, en incrementos de +0.25 con cada graduación. Comience probándose primero los anteojos 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 anteojos 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 los anteojos de lectura con receta que sean más adecuados 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.





¿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 glaucoma. El glaucoma es un grupo de enfermedades de los ojos que puede llevar a 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.

Soy negro, asiático o hispano.

Tengo antecedentes familiares de glaucoma.

Tengo diabetes, una enfermedad cardíaca o presión arterial alta.

He tenido lesiones o cirugías oculares en el pasado.

Soy hipermetrope o miope.

Mi proveedor me dijo que la presión interna ocular es más alta que lo normal.

Uso medicamentos corticosteroides (comúnmente denominados esteroides).

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.

Lineamientos de la prueba 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
Edad 65+	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	Adolescente	Adulto	Adulto	Adulto
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.
- **No duerma demasiado.** Esto eleva su riesgo de diabetes, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

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.





¡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

¿Prefiere usar el transporte público? ¡Podemos ayudarle!

Llame a Servicios para Afiliados para obtener más información. ¡Estamos aquí para ayudarle a llegar a donde necesite ir!



al Cuidar cuidador

Si es el cuidador de un cónyuge, 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.

¿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.



¿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 de atención primaria o con un especialista en salud mental si tiene TAE.



¿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 siguientes sitios:

aeroflowbreastpumps.com, insured.amedadirect.com, byramhealthcare.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.



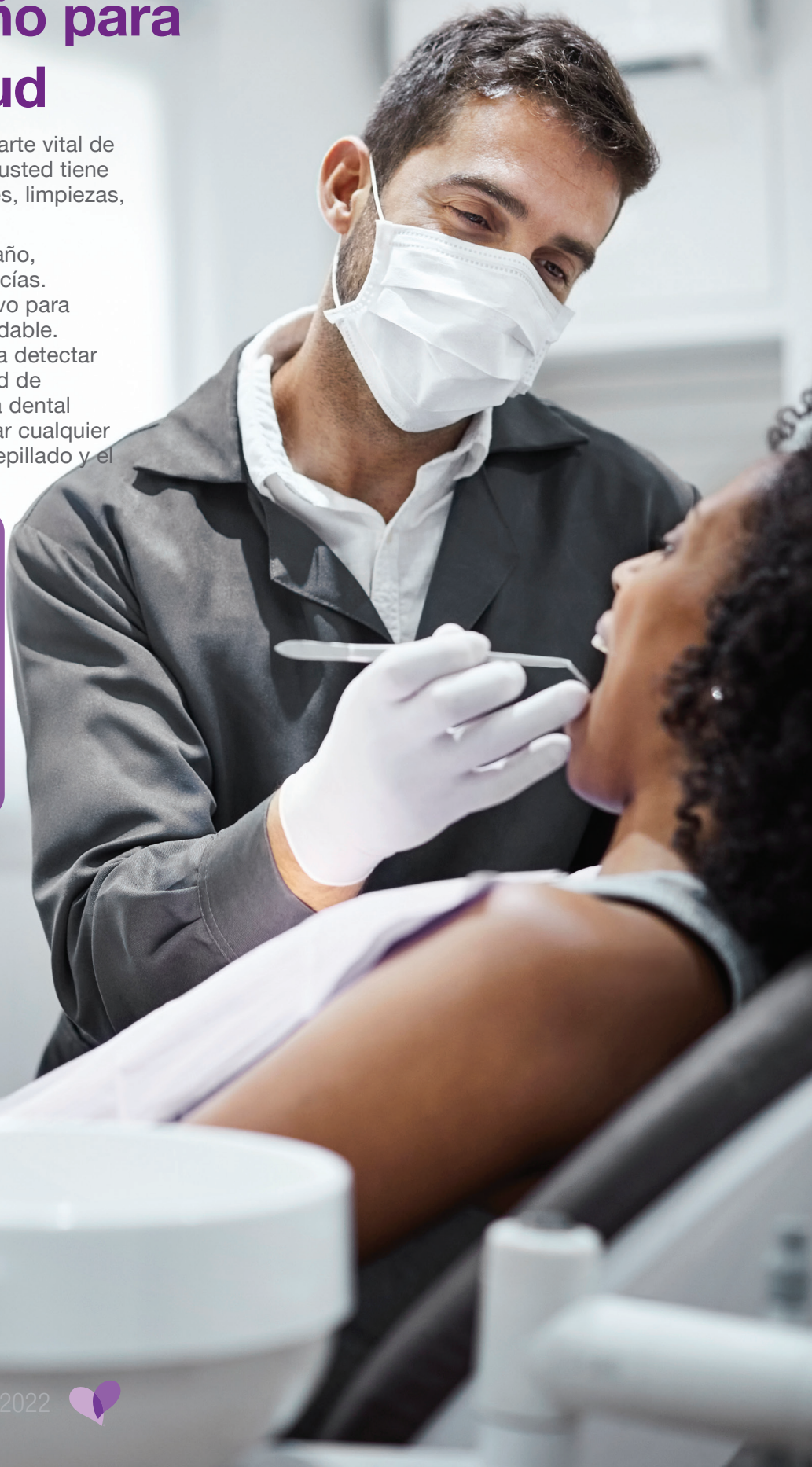
Visite a su dentista dos veces al año para mejorar su salud

Las visitas dentales de rutina son una parte vital de su salud. ¡Como afiliado a CareSource, usted tiene beneficios odontológicos para exámenes, limpiezas, radiografías y 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.

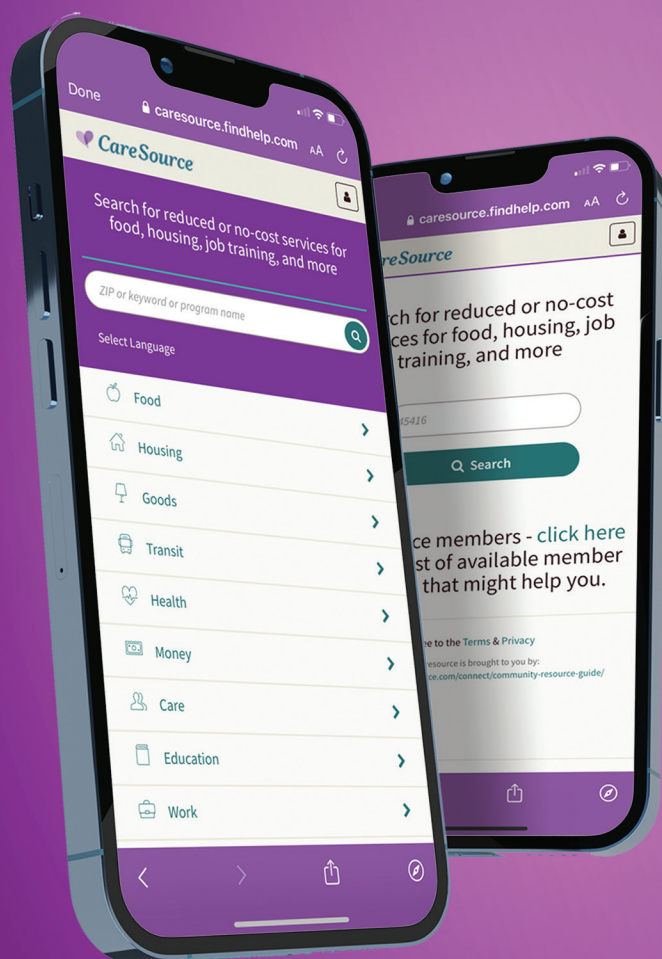
DentaQuest® proporciona sus beneficios odontológicos. Asegúrese de que el dentista sepa que usted tiene cobertura de DentaQuest antes de su visita. Consulte su manual del afiliado en **CareSource.com** para obtener más información sobre los beneficios cubiertos. Puede usar nuestra herramienta en línea **Encontrar un médico/proveedor** para encontrar un proveedor dental en **findadoctor.CareSource.com**.

¡También puede ganar recompensas por sus visitas de rutina! Puede ganar \$10 dos veces al año.



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?

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.