



OTOÑO DE 2023

# MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource

## La opción inteligente

¡Ha vuelto la redeterminación! La redeterminación es cuando usted renueva su cobertura de Medicaid con el estado. Necesita renovarla cada año. CareSource no puede renovarla por usted. A continuación, se incluyen formas en las que puede renovarla.

Si recibió un paquete de renovación por correo, llénelo y devuélvalo tan pronto como sea posible. No queremos que tenga una brecha en su cobertura de salud. Puede **tomar medidas ahora** actualizando su información de contacto, incluso si no ha recibido un paquete por correspondencia.

- **POR TELÉFONO:** Llame al 1-877-423-4746.
- **EN LÍNEA:** Inicie sesión en [staycovered.ga.gov/](http://staycovered.ga.gov/).
- **EN PERSONA:** Visite el [Departamento de Trabajo y Servicios Familiares \(Department of Job and Family Services\)](#) de su condado. El personal puede ayudarle con la renovación.

### Si descubre que ya no es elegible para Medicaid, **LO TENEMOS CUBIERTO.**

Obtenga un seguro de salud asequible con los planes del Mercado de seguros de salud de CareSource.

Llámenos al **833-230-2065** (TTY: 711) para obtener más información. También puede visitar [ede.CareSource.com](http://ede.CareSource.com) para ver los planes del Mercado de seguros de salud de CareSource.

¡Queremos que siga siendo un afiliado a CareSource!



  
**CareSource**<sup>®</sup>

# Cuidado de su salud y bienestar mental



**Una buena salud significa más que solo cuidar su cuerpo. Significa cuidar su mente, cuerpo y espíritu.**

Es posible que en ocasiones se sienta abrumado, triste o nervioso. Esos sentimientos pueden desaparecer por sí solos. A veces, estos sentimientos son más fuertes y pueden dificultar la realización de tareas diarias. No está solo. Se puede sentir mejor. CareSource tiene opciones disponibles para su salud mental y física.

## Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) puede ayudar

Su consulta de bienestar anual se puede usar para hablar con su PCP sobre salud mental. Cualquiera de las consultas puede ser un buen momento para hablar de ello. Le pueden hacer una evaluación para decidir si sus inquietudes son lo suficientemente serias como para necesitar medicamentos o asesoría. Es posible que desee plantear si:

- Se siente deprimido o triste durante más de una semana
- Lloro con frecuencia
- Piensa en la muerte o el suicidio
- Piensa en lastimar a otras personas
- Tiene problemas para conciliar el sueño
- Observa cambios drásticos de humor
- Siente que le falta el aire o tiene miedo
- Usa o abusa de drogas o alcohol

## Si necesita asesoría...

No necesita nuestra aprobación ni una derivación para asesoría. Queremos que reciba la ayuda que necesita.

Use nuestra herramienta **Encontrar un médico/proveedor** para encontrar consejeros, psiquiatras y psicólogos que estén dentro de la red y acepten nuevos pacientes. Su administrador de la atención puede ayudarle a encontrar uno. También puede llamar a la Línea de asesoría en enfermería CareSource24<sup>®</sup> si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención para trastornos de salud mental o por abuso de sustancias cerca de usted.



## Servicios de telesalud para la salud mental

Si no puede encontrar un proveedor local de salud mental o necesita asesoría de telesalud, Teladoc® se lo ofrece mediante una cita telefónica o a través de una computadora, de 9 a. m. a 7 p. m., los siete días de la semana. Hable con un consejero sobre problemas de salud mental o consumo de sustancias. Puede hablar con la misma persona cada vez, si lo desea.

Cómo usar Teladoc\*:

- Visite [Teladoc.com/CareSource](https://www.Teladoc.com/CareSource)
- Llame al 1-800-TELADOC (835-2362)
- Use la [aplicación móvil de CareSource](#)
- Descargue la aplicación de Teladoc

\*Para usar Teladoc, debe ser mayor de 18 años.

## Línea de asesoría en enfermería CareSource24

Llame a la Línea de asesoría en enfermería CareSource24 al **1-844-206-5944**, (TTY: 1-800-255-0056 o 711). Estamos aquí las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Llámenos en cualquier momento si necesita hablar. Podemos escucharlo, derivarlo para atención de crisis o ayudarlo a encontrar proveedores de atención de salud mental cerca de usted, si lo necesita.

## Prevención del suicidio

**¡OBTENGA AYUDA AHORA!** El número para comunicarse con un consejero en caso de crisis es el 9-8-8. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Marque 9-8-8 si usted u otra persona:

- Piensa en el suicidio o en lastimarse
- Tiene una crisis de salud mental
- Tiene una crisis por consumo de sustancias

Obtenga más información sobre la Línea 9-8-8 de Prevención del Suicidio y para Crisis en [www.988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

## Ayuda para madres y padres primerizos

Las madres y los padres primerizos pueden hablar con los proveedores de salud mental y otros expertos. Las mujeres y sus familias pueden obtener la ayuda que necesitan antes, durante y después del nacimiento del bebé. Obtenga ayuda y apoyo de estos recursos:

**Línea directa nacional para la salud mental materna (National Maternal Mental Health Hotline)**

Llame o envíe un mensaje de texto a: 1-833-9-HELP4MOMS (943-5746)

**Postpartum Support International**  
Llame al: 1-800-944-4773

# Herramientas para su mente y su cuerpo



Ofrecemos herramientas en línea para ayudarle a mejorar la salud de su mente y su cuerpo.

## MyHealth

Con MyHealth, puede acceder a evaluaciones de salud, videos y herramientas para satisfacer sus objetivos de salud. ¡Incluso puede ganar recompensas por realizar algunas actividades!\* Ingrese a **MyCareSource.com**. Haga clic en **Salud** en la barra de menú superior y desplácese hacia abajo hasta el enlace **MyHealth**.

## myStrength

Puede usar myStrength<sup>SM</sup> para mejorar su estado de ánimo y salud mental. Le ofrece un apoyo personalizado para ayudarle a mejorar su estado de ánimo. ¡Obtenga meditaciones guiadas, herramientas para ayudarle a dormir mejor y mucho más! Ingrese a **MyCareSource.com**. Haga clic en **Salud** en la barra de menú superior y desplácese hacia abajo hasta el enlace **myStrength**.

## CareSource Circle

¡Únase a CareSource Circle! Es una comunidad en línea donde puede dar su opinión y hablar con otros afiliados. ¡Verá consejos de salud, recetas, encuestas y mucho más! Visite **CareSource.com**

*\*myStrength es para afiliados mayores de 13 años; MyHealth es para afiliados mayores de 18 años.*



Las lesiones por caídas y otros accidentes fueron la causa de casi 36 millones de consultas médicas en 2021. Tener un kit de primeros auxilios en el hogar puede ahorrarle un viaje al médico o a la sala de emergencias, o, incluso, salvar una vida. Puede comprar un kit de primeros auxilios que ya venga armado o armar uno usted mismo.

Para que su kit sea más personalizado, agregue:

- Algunos de sus medicamentos recetados
- Otros medicamentos que usa con frecuencia
- Números telefónicos importantes
- Notas sobre su salud y la de su familia

# ¡Esté preparado!

[Mayo Clinic](#) y [WikiHow](#) tienen excelentes ideas para armar un buen kit de primeros auxilios para el hogar.

Fuente: *National Safety Council, Injury Facts.*

<https://injuryfacts.nsc.org/home-and-community/deaths-in-the-home/introduction/>







## ¡Administre sus medicamentos este otoño!

¡Mantenerse al día con sus medicamentos puede ser difícil! Es importante que surta y tome sus medicamentos puntualmente. Si puede hacerlo, surta un suministro para 90 días para no quedarse sin medicamentos durante los meses de mayor actividad.

### AQUÍ LE BRINDAMOS OTROS CONSEJOS:



#### Los medicamentos y los cambios de temperatura.

Ciertos medicamentos se ven afectados por las temperaturas altas o bajas. Los medicamentos pueden ser menos efectivos si no se mantienen a la temperatura correcta. No deje ningún medicamento en un lugar donde la temperatura cambie, por ejemplo, en el automóvil o el baño.



#### ¡Adhiérase a un plan!

Intente tomar el medicamento a la misma hora todos los días. Puede poner una alarma, usar un pastillero o pedirle a un amigo cercano o familiar que le recuerde tomarlo de forma puntual.



#### ¿Viaja?

Asegúrese de llevar los medicamentos suficientes para todo el viaje. Incluya esto como prioridad en su lista de lo que debe empacar. Verifíquela cada vez que vaya a un lugar nuevo.

*Deseamos que se mantenga sano.*

## Terminología sobre atención médica... Explicación

Los términos relacionados con la atención médica pueden ser confusos. Estamos aquí para ayudarle. Aquí le brindamos la definición de algunos términos más complicados:



### Medicamento necesario

Se refiere a la atención necesaria para diagnosticar o tratar una enfermedad, lesión, afección, enfermedad o sus síntomas.

### Proveedor de la red

Un médico, hospital, farmacia u otro proveedor que brinda atención médica a los afiliados a CareSource. La herramienta **Encontrar un médico/proveedor** tiene la lista más actualizada de los proveedores de la red cerca de usted.

Visite [FindADoctor.CareSource.com](http://FindADoctor.CareSource.com).

### Atención preventiva:

atención de rutina, como evaluaciones de detección y exámenes. Recibe esta atención para ayudar a evitar que ocurra un problema de salud.

### Autorización previa:

autorización que puede ser necesaria antes de recibir un servicio. El servicio debe ser medicamento necesario para recibir atención. Su proveedor de la red obtendrá la autorización previa para la atención que usted necesite.

Su Manual para Afiliados incluye más términos con sus definiciones. Búsquelo en **Documentos del plan** en [CareSource.com](http://CareSource.com). También puede llamar a Servicios para Afiliados para que le envíen una copia sin costo.



*Las respuestas a sus preguntas más frecuentes a Servicios para Afiliados*

### **¿Qué puedo hacer en el portal para afiliados?**

El portal para afiliados es una herramienta útil para administrar sus beneficios. ¡Puede ver o imprimir su tarjeta de identificación de afiliado, encontrar un médico, verificar sus reclamos, ver los beneficios de su plan y mucho más!

### **¿Cómo puedo configurar una cuenta en el portal para afiliados My CareSource?**

Crear una cuenta en el portal para afiliados My CareSource® es fácil. Vaya a **MyCareSource.com** y haga clic en **Registrarse**. Complete la información en la página **Crear una cuenta**. ¡Haga clic en **Registrarse**, y ya está!

### **¿Cómo puedo ingresar al portal para afiliados?**

Puede acceder al portal para afiliados ingresando a **MyCareSource.com**. También puede usar la aplicación móvil de CareSource para acceder al portal para afiliados. Descargue la aplicación gratis en la App Store® de Apple o en Google Play®.



## **Manténgase fresco cuando hace calor extremo**

Los eventos de calor extremo son más comunes a medida que el clima se vuelve más cálido. Estos eventos de calor están ocurriendo incluso en el otoño, cuando esperamos que esté más fresco. Dado que el clima cálido se prolonga cada vez más, las enfermedades relacionadas con el calor ocurren con mayor frecuencia. En parte esto se debe a que también está más húmedo. Cuando la humedad es alta, el agua no se evapora bien. Esto dificulta que el cuerpo se enfríe con la sudoración.

Todos podemos correr riesgo de padecer los efectos del calor en la salud. Los niños, los adultos mayores, las embarazadas, los atletas, quienes trabajan al aire libre y las personas con problemas cardíacos o pulmonares son algunas de las más afectadas.

Use los siguientes consejos de los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (Centers for Disease Control and Prevention) para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- Beba abundante líquido, incluso si no tiene sed. Manténgase alejado de las bebidas azucaradas o alcohólicas. Pueden hacerle perder más líquidos corporales.
- Permanezca todo el tiempo que pueda el interior, donde esté climatizado. No confíe en un ventilador para mantenerse fresco durante un evento de calor extremo.
- Use menos la cocina y el horno. Esto puede hacer que su hogar esté más cálido.
- Tome duchas o baños frescos.
- Use el sistema de amistades. Pregúntele a un amigo o un vecino cómo está y pídale que haga lo mismo con usted.

**Obtenga más información sobre el calor extremo en [www.heat.gov](http://www.heat.gov).**



## Los malabares de trabajar y ser cuidador

Si es el cuidador de su cónyuge, de uno de sus padres, de un hijo o familiar, sabe lo difícil que es. Requiere mucho tiempo, esfuerzo y trabajo. ¿Qué debe hacer si hace malabares entre proporcionar cuidado y trabajar? Este es uno de los problemas más comunes que enfrentan los cuidadores. Alrededor del 60 % de los cuidadores tienen un empleo. Dos tercios de los cuidadores han hecho cambios en su trabajo debido a que deben brindar cuidado.

Si usted es uno de estos cuidadores, es probable que haya tomado algunas decisiones difíciles. Tal vez tenga flexibilidad en su trabajo, lo que le permite manejar ambos roles. Quizá tuvo que dejar la fuerza laboral o pasar a trabajar medio tiempo. Hay recursos disponibles para cuidadores que también tienen un trabajo.

Si se siente cómodo, hable con su empleador. Es posible que haya opciones flexibles que no conocía. También es posible que califique para la Ley de Licencia Familiar y Médica (Family Medical Leave Act, FMLA). Esto le permite tomar una licencia para cuidar de un familiar. [Caregiver Action Network](http://www.CaregiverActionNetwork.org), en [www.CareGiverAction.org](http://www.CareGiverAction.org), cuenta con un paquete de herramientas para cuidadores que tienen puestos de trabajo. No importa lo que pase, sepa que no está solo.







## ¡No caiga en una gripe! Vacúnese contra la gripe hoy.

**Llega el otoño y comienza la temporada de gripe.** Elabore un plan y reciba su vacuna contra la gripe antes de que se enferme. Reciba todas sus vacunas a tiempo para que usted y sus seres queridos puedan mantenerse seguros. Vacunarse le ayuda a permanecer saludable. También ayuda a detener la propagación de enfermedades. Para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe, visite [CareSource.com/flushot](https://www.caresource.com/flushot).

Usted y su familia pueden ser elegibles para ganar una recompensa de \$ 20 por recibir la vacuna contra la gripe. Obtenga más información en [CareSource.com/ga/plans/medicaid/benefits-services/rewards/](https://www.caresource.com/ga/plans/medicaid/benefits-services/rewards/).

# RSV



# Preguntas y respuestas

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.  
[www.cdc.gov/rsv/index.html](https://www.cdc.gov/rsv/index.html).

### ¿Qué es el RSV?

El virus sincitial respiratorio (Respiratory Syncytial Virus, RSV) es un virus que provoca síntomas similares a los de un resfrío. La mayoría de las personas se recuperan rápidamente, pero puede ser muy grave. Los bebés y los adultos mayores corren un riesgo elevado.

### ¿Cuáles son los síntomas del RSV?

Secreción nasal, tos, estornudos, fiebre y sibilancias. También puede notar que tiene menos apetito que lo habitual. Llame a su médico si los síntomas empeoran, tiene problemas para respirar o fiebre alta.

### ¿Cómo puedo evitar contraer el RSV?

El RSV se propaga al entrar en contacto con las gotitas. Lávese las manos frecuentemente y evite tocarse la cara. Limpie y desinfecte las superficies de alto contacto. Evite el contacto con otras personas que estén enfermas.

### ¿Existe alguna cura para el RSV?

No, no la hay. Pero puede manejar los síntomas para sentirse mejor. Beba líquidos y controle la fiebre y el dolor con un medicamento de venta libre (over-the-counter, OTC), como el ibuprofeno. Se encuentra disponible una vacuna contra el RSV para personas mayores de 60 años. Esto puede ayudarle a evitar que contraiga RSV. Hable con su proveedor para saber si esta vacuna es adecuada para usted.





# ¡Cree una rutina de acondicionamiento físico que se mantenga!

Hacer ejercicio es bueno para su salud y disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. [Se recomienda que](#) los adultos hagan 150 minutos de actividad física a la semana. Comenzar una rutina de acondicionamiento físico puede ayudar a que el ejercicio forme parte de su vida diaria.

## Piense en su



**Estilo de vida  
y objetivos  
de salud**



**Tiempo**



**Presupuesto**



**Condición  
física**

Cuando esté listo para comenzar a hacer ejercicio, comience despacio. Piense en los tipos de ejercicios que disfruta y lo que desea hacer. Agréguelos a su rutina diaria. Programe tiempo para ejercitarse como lo haría con una cita. ¡Cuando divide los 150 minutos en cinco días, eso solo representa 30 minutos de ejercicio por día! Puede dividir el ejercicio a lo largo del día. En lugar de una caminata de 30 minutos, puede hacer dos caminatas de 15 minutos.

Cuando empiece a moverse, escuche a su cuerpo. Tómese descansos y dedique días para descansar. Puede ser difícil, pero los resultados serán gratificantes.

Fuentes: *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*  
[www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/index.htm](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/index.htm) *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*  
[www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm](http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm)



# Consejos para el nuevo año escolar

Enviar a los niños de regreso a clases después del verano puede ser un desafío. Planificar con anticipación puede ayudar a [reducir el estrés](#).

## Antes del inicio de clases:

- Programe controles médicos y odontológicos.
- Revise los materiales escolares para obtener información importante.
- Vaya al evento de "puertas abiertas" de la escuela de su hijo. Recorra la escuela y conozca a los maestros.
- Implemente nuevamente las rutinas de la hora de acostarse y de comer.
- Revise el plan para después de clases de su hijo.

## La primera semana:

- Prepare los almuerzos la noche anterior.
- Asegúrese de que tengan suficiente tiempo para levantarse, comer y llegar a horario a la escuela.
- Pídale al profesor que le comente regularmente sobre el progreso. Este puede decirle cómo y qué está haciendo su hijo en la escuela.

Mientras más planificación y rutinas haya, más fácil les será a los niños y a los padres ingresar al nuevo año.

Fuentes: <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/gradeschool/Pages/default.aspx>; [PBS.org. www.pbs.org/parents/thrive/back-to-school-tips-for-parents](https://www.pbs.org/parents/thrive/back-to-school-tips-for-parents)



# La risa es el mejor medicamento

*¿Conoces algún chiste suave sobre ajíes?  
No, son todos demasiado picantes.*

¡Reírse es divertido y bueno para usted! Reírse puede disminuir el estrés, aliviar el dolor y mejorar su estado de ánimo. También puede aumentar la cantidad de oxígeno que respira, lo que ayuda a estimular los órganos. Solo asegúrese de no reírse a costa de los demás.

¡Intente compartir bromas diarias con amigos o familiares para incluir a otras personas en este beneficio de salud divertido y gratuito!



Fuente: Mayo Clinic. [www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456)



## Una **NUEVA** forma de recibir comunicaciones de CareSource

¿Desea reducir su correo impreso? Ahora puede recibir las comunicaciones obligatorias de CareSource en su cuenta My CareSource®. ¡Recibirá una alerta por mensaje de texto o correo electrónico cuando haya una carta lista para leer! Estas son cartas habituales que quizá debamos enviarle. Aún puede recibir por correo electrónico y mensaje de texto los avisos con información general sobre su cuenta.

### Cómo actualizar sus preferencias de comunicación:

Visite **MyCareSource.com**. Inicie sesión en su cuenta. Si no tiene una cuenta, haga clic en **Registrarse** y siga los pasos. Necesitará su tarjeta de identificación (ID) de afiliado. Haga clic en

**Preferencias** en la barra de menú que se encuentra en la parte superior.

Asegúrese de que su correo electrónico y número de teléfono sean correctos.

Haga clic en **Enviarme correo electrónico** o **Enviarme mensaje de texto**. Cuando lo haga, las casillas de abajo se completarán automáticamente. Aquí es donde verá la nueva casilla de **Comunicaciones obligatorias**.

Haga clic en **Actualizar**.

¡Listo! Recibirá una alerta cuando haya algo nuevo en su Portal para afiliados.

¡Vaya a **MyCareSource.com** e inicie sesión!

¿Cambió de opinión? Inicie sesión y desmarque las casillas. Los correos electrónicos o mensajes de texto se interrumpirán y comenzará a recibir correo impreso nuevamente.

*Tenga en cuenta: existen ciertos materiales que estamos obligados a enviarle por correo postal independientemente de sus preferencias de comunicación.*







## Nos preocupamos por USTED

CareSource hace un esfuerzo adicional para ayudarle a recuperarse y mantenerse sano. Nuestro equipo de coordinación de la atención puede ayudarle a elaborar un plan personal para su salud.

**Sarah** fue derivada al equipo de atención médica después de una estadía en el hospital y de varias visitas a la sala de emergencias (ER). Estas visitas se debieron a problemas de salud como consecuencia del asma, la mala alimentación y el estrés. El equipo de administración de la atención ayudó a Sarah a:

1. Entender cómo tomar sus medicamentos y la importancia de tomarlos según sea necesario.
2. Saber cuándo ir a la sala de emergencias y cuándo visitar al proveedor de atención primaria (PCP).

Ahora, Sarah está trabajando en el automanejo con la ayuda de su equipo de administración de la atención. Sarah toma sus medicamentos de la manera correcta, limita las visitas a la sala de emergencias y se enfoca en ponerse saludable.

Nos preocupamos por usted y queremos que alcance sus objetivos de salud. Llame a Servicios para Afiliados si desea obtener más información sobre cómo trabajar con el equipo de administración de la atención para que le ayuden con sus necesidades de atención médica.



## ¡Programame un viaje!

¡No deje que las dificultades de transporte le impidan tener una vida más saludable! Acudir a sus consultas de atención médica es una gran parte de mantenerse saludable. Puede obtener transporte desde y hacia sus proveedores y hacia la farmacia.



### Esto es lo que puede hacer cuando necesite transporte:

Llame a Servicios para Afiliados al menos dos días hábiles antes de su consulta. ¿Quiere usar el transporte público? ¡Podemos ayudarle! Solo debe llamar a Servicios para Afiliados para informarnos.

¿Sabía que también puede obtener transporte hacia las citas para el programa Mujeres, bebés y niños (Women, Infants, and Children, WIC) y para recoger alimentos en la tienda de víveres? Obtenga más información sobre sus opciones de viaje en **CareSource.com/ga/plans/medicaid/benefits-services/additional-services/transportation** o llame a Servicios para Afiliados.



# Advertencia de fraude

Ha habido recientes intentos de fraude a los afiliados a Medicaid. Las personas pueden intentar hacerse pasar por un plan de salud o por la División de Servicios para Familias y Niños (Division of Family and Children Services, DFCS). Pueden hacer esto para obtener su información personal o financiera.

Si alguien le pide dinero o información de su tarjeta de banco, débito o crédito para conservar sus beneficios de Medicaid, denúncielo. No responda. Es una estafa. CareSource y la DFCS no le pedirán dinero para mantener sus beneficios de Medicaid.

¡Denuncie cualquier actividad sospechosa cuando se trate de su atención médica! Llame al **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 o 711) o visite **CareSource.com/ga/members/tools-resources/fraud-waste-abuse/medicaid** para hacer una denuncia.

¡Siempre tenga cuidado a la hora de proporcionar cualquier información personal o financiera!

## CareSource Life Services, el momento de los afiliados

Historias verdaderas de triunfo en CareSource Life Services

Miguel



Diez personas. Un baño. Miguel, su esposa Josie y sus ocho hijos estaban hacinados, viviendo en un hogar que era demasiado pequeño para la familia cuando escucharon por primera vez de CareSource Life Services®. Miguel nunca imaginó que su compañía de seguros médicos le ayudaría a encontrar un hogar para su familia numerosa, pero eso es exactamente lo que sucedió.

Un consejero de vida (Life Coach) de CareSource ayudó a Miguel a obtener un mejor empleo y a mejorar su puntaje crediticio. Luego diseñaron un plan para pagar su deuda y ahorrar dinero para un pago inicial. Tomó algo de tiempo y paciencia, pero Miguel estaba dispuesto a esforzarse por lograr tener una vida mejor para su familia.

Hoy Miguel es el orgulloso propietario de una casa de cuatro dormitorios con dos chimeneas y un garaje —y lo mejor de todo es que tiene más de un baño.

### ¡También podemos ayudarle a usted!

CareSource Life Services puede ayudarle a allanar el camino entre donde está y donde quiere estar. Estos servicios están incluidos en su plan.

#### Para obtener más información:

Correo electrónico: [LifeServicesGeorgia@Caresource.com](mailto:LifeServicesGeorgia@Caresource.com)

Teléfono: **1-844-607-2828**

(TTY: 1-800-743-3333 o 711)



# Tenga hábitos saludables y gane recompensas



¿Sabía que usted y sus hijos pueden ganar recompensas llevando a cabo actividades saludables\*? Tiene hasta final de año para ganar recompensas para el año calendario 2023.

Los adultos ganan recompensas de MyHealth. Se pueden canjear por tarjetas de regalo para tiendas como Amazon® y Old Navy®. Para ver las recompensas obtenidas, inicie sesión en su cuenta My CareSource. Desde allí, haga clic en la pestaña **Salud** y seleccione **MyHealth**.

Las madres embarazadas y los niños pueden ganar recompensas a través de Kids First o Babies First®. Las recompensas se cargan en la tarjeta de recompensas de productos de venta libre (OTC) de CareSource para utilizarlas en tiendas como Walmart®.

¿Desea inscribirse o inscribir a su hijo en un programa de recompensas? ¿Tiene preguntas acerca de las recompensas? Llame a Servicios para Afiliados. Encontrará el número al dorso de este boletín.

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

¡NUEVO! Si está recibiendo tratamiento de administración de medicamentos antidepresivos (antidepressant medication management, AMM), ahora tiene recompensas de MyHealth. Recoja su receta de AMM tres meses seguidos. Puede ganar \$ 10 por trimestre. El reclamo de la farmacia nos indicará cuándo agregar su recompensa.

\*Las recompensas están sujetas a cambios. Pueden variar según la edad, el sexo y las necesidades de salud.



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.



**ENGLISH** - Language assistance services, free of charge, are available to you. Call:

**1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**SPANISH** - Servicios gratuitos de asistencia lingüística, sin cargo, disponibles para usted. Llame al: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**NEPALI** - तपाईंका निम्ति निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । फोन गर्नुहोस्: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**KOREAN** - 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 전화: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**FRENCH** - Services d'aide linguistique offerts sans frais. Composez le 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**GERMAN** - Es stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Anrufen unter: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**SIMPLIFIED CHINESE** -

可为您提供免费的语言协助服务。请致电: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**TELUGU** - భాషా సాయం సర్వీసులు, మీకు ఉచితంగా లభ్యమవుతాయి. కాల్ చేయండి: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**BURMESE** - ဘာသာစကားဆိုင်ရာအကူအညီဝန်ဆောင်မှုများအား သင့်အတွက် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ရန်: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).



**ARABIC** - تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم: 1-855-202-0729 (هاتف نصي: 1-800-255-0056 أو 711).

**URDU** - زبان کی معاونتی ترجمانی خدمات، آپ کے لیے یا فری آف چارج دستیاب ہیں۔ کال کریں: بالکل مفت 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**PENNSYLVANIA DUTCH** - Mir kenne dich Hilf griege mit Deitsch, unni as es dich ennich eppes koschte zellt. Ruf 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711) uff.

**RUSSIAN** - Вам доступны бесплатно услуги языкового сопровождения. Позвоните по номеру: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**TAGALOG** - May mga serbisyong tulong sa wika, na walang bayad, na magagamit mo. Tumawag sa: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**VIETNAMESE** - Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**GUJARATI** - ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711) પર કોલ કરો.

**PORTUGUESE** - Serviços linguísticos gratuitos disponíveis para você. Ligue para: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

**MARSHALLESE** - Jerbal in jibañ ikijen kajin, ejelok onean, ej bellok ñan eok. Kurlok: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

CareSource cumple con las leyes federales y estatales vigentes sobre derechos civiles. No discriminamos, ni excluimos a las personas, ni las tratamos de forma distinta debido a la edad, el género, la identidad de género, el color, la raza, una discapacidad, el origen nacional, el origen étnico, el estado civil, la preferencia sexual, la orientación sexual, la afiliación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública.

CareSource ofrece ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades o aquellas personas cuya lengua materna no es el inglés. Podemos obtener intérpretes de lengua de señas o de otros idiomas para que puedan comunicarse con nosotros o sus proveedores de manera efectiva. También hay materiales impresos gratuitos disponibles en letra grande, braille o audio. Si necesita alguno de estos servicios, llame a Servicios para Afiliados al número que se encuentra en su tarjeta de identificación de CareSource.

Puede presentar una queja si considera que no le hemos brindado estos servicios o que discriminamos en su contra de cualquier otra manera.

**Correo postal:** CareSource, Attn: Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401

**Correo electrónico:** [CivilRightsCoordinator@CareSource.com](mailto:CivilRightsCoordinator@CareSource.com)

**Teléfono:** 1-844-539-1732

**Fax:** 1-844-417-6254

También puede presentar una queja ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

**Correo postal:** U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F HHH Building Washington, D.C. 20201

**Teléfono:** 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)

**En línea:** [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf) Los formularios de queja están disponibles en: [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).