



INVIERNO DE 2020

MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource®

¡Es casi como tener al médico **EN CASA!**

Mediante la telesalud usted puede hablar con un proveedor por teléfono o computadora. Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) y otros pueden ofrecer servicios de telesalud. Comuníquese con el consultorio de su PCP para obtener más detalles.

La telesalud es un medio excelente para tratar muchas afecciones por teléfono o computadora, como pueden ser:

- Seguimiento de los medicamentos (con la persona que los receta)
- Tos/resfríos/gripe
- Alergias/sinusitis
- Heridas leves
- Infecciones menores
- Dolor de garganta/fiebre
- Urticaria
- Y mucho más

Si su PCP no ofrece servicios de telesalud o tiene un horario limitado, puede llamar a MYidealDOCTOR® en cualquier momento, durante el día o la noche. Siéntase mejor más rápido con MYidealDOCTOR. Para comunicarse, utilice la aplicación de CareSource, llame al 1-855-879-4332, o visite [MYidealDOCTORtelehealth.com](https://www.MYidealDOCTORtelehealth.com).

Si no está seguro acerca de cuál es el mejor medio para recibir atención médica o si necesita asesoría médica, llame a la Línea de asesoría en enfermería CareSource24®. El número de teléfono se encuentra al dorso de este boletín informativo y en su tarjeta de identificación de afiliado de CareSource.




CareSource®



Consiga algo más que tan solo buena salud

El 2020 no ha sido un año fácil para nadie. Por ese motivo, CareSource les ofrece a usted y a su familia recompensas por completar actividades saludables. Estas incluyen exámenes físicos anuales, vacunas contra la gripe y visitas al dentista. A medida que completen actividades saludables, las recompensas se irán acumulando en su cuenta. Las recompensas pueden utilizarse en muchas tiendas minoristas, restaurantes y en línea.

Estos son algunos programas en los que puede obtener recompensas:



Babies First®

¡Gane hasta \$225! Esto incluye visitas pre y post-natales, controles de bienestar y pruebas de detección de plomo en sangre. Debe inscribirse al programa para ser elegible.



Kids First

¡Gane hasta \$100! Esto incluye controles de bienestar, exámenes odontológicos de rutina, vacunaciones, la vacuna anual contra la gripe y más. Debe inscribirse al programa para ser elegible.



MyHealth

Los adultos pueden ganar hasta \$65 por realizar controles de bienestar, exámenes odontológicos de rutina, vacunaciones, por ponerse la vacuna anual contra la gripe, por realizarse exámenes de Papanicolaou, controles de colesterol, análisis para la diabetes, por participar en programas para dejar de fumar, y más.

Para obtener más información acerca de las recompensas, diríjase al portal de afiliados de [My CareSource](#), o comuníquese con Servicios para Afiliados.

La insuficiencia cardíaca y los medicamentos

La insuficiencia cardíaca es una afección crónica en la que el corazón no bombea sangre tan bien como debería. A menudo suele tratarse la insuficiencia cardíaca con una combinación de medicamentos. Trabaje en conjunto con su proveedor de atención primaria (PCP) para encontrar cuál es el mejor plan de tratamiento para usted. Es posible que su PCP deba cambiar las dosis según los resultados de su análisis de sangre para asegurarse de que los medicamentos funcionan correctamente.

Aquí hay algunos consejos para tener en cuenta:

- Haga una lista de todos los medicamentos que toma y compártala con todos sus proveedores. Lleve la lista consigo todo el tiempo.
- Hable con su PCP acerca de cualquier medicamento de venta libre (over-the-counter, OTC) o suplementos que usted tome. Estos pueden empeorar la insuficiencia cardíaca.
 - Algunos medicamentos OTC, como el ibuprofeno (Advil, Motrin IB), el naproxeno sódico (Aleve) y las píldoras para dietas, pueden provocar acumulación de líquidos.
 - Tenga cuidado a la hora de tomar suplementos. Algunos pueden interferir con los medicamentos contra la insuficiencia cardíaca.
- Hable con su PCP si sufre algún efecto secundario.
- No deje de tomar los medicamentos sin antes hablar con su PCP.



**¡Recuerde que la seguridad
de los medicamentos
comienza por
USTED!**

Es fundamental para su salud que tome los medicamentos de la forma en que su proveedor de atención primaria (PCP) le recetó. ¿Sabía que una buena comunicación con su equipo de atención es igual de importante? Su PCP puede cambiar la dosis o el medicamento según cómo reacciona usted al tratamiento. No mantener un registro de todos estos cambios puede conducir a problemas con los medicamentos. La mejor forma de prevenir estos problemas es hablar con su PCP y su farmacéutico.

Si está comenzando a tomar un medicamento, o está dejando de hacerlo, pídale a su PCP una lista nueva de medicamentos y revísenla al final de la visita. Infórmele a su farmacéutico sobre cualquier cambio. Su farmacéutico puede decirle cómo tomar sus medicamentos. También pueden discontinuarle cualquier receta antigua de su expediente en la farmacia para que no se la surtan por accidente.

¡Usted tiene **opciones!**

No postergue el recibir atención médica por miedo a la COVID-19. A medida que nuestras comunidades se abren, debemos adoptar prácticas seguras, como el lavado frecuente de manos, el distanciamiento social, y el uso de mascarillas cuando sea necesario. ¡Estas prácticas nos brindan mayor seguridad a todos!

Usted tiene opciones para recibir atención.

Si no está seguro sobre a dónde debe dirigirse para recibir atención, llame a nuestra Línea de asesoría en enfermería CareSource24®. Los/Las enfermeros/as están disponibles para hablar con usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. El número de teléfono se encuentra al dorso de este boletín informativo y en su tarjeta de identificación de afiliado de CareSource.



Proveedor de atención primaria (PCP)

Generalmente disponible durante el horario laboral normal. Se requiere una cita. Atención de rutina, enfermedades comunes y consejo médico. También puede ofrecer servicios de tele salud. Comuníquese con el consultorio de su PCP para averiguarlo. ¡Visite a su médico con frecuencia!



Tele salud y MYidealDOCTOR®

Acceso conveniente al médico por teléfono o computadora, desde donde sea que esté. Es posible que su PCP ofrezca servicios de tele salud. Comuníquese con su consultorio para averiguarlo. Si su PCP no se encuentra disponible, llame a MYidealDOCTOR al **1-855-879-4332** o visite **myidealdoctortelehealth.com**.



Clínicas de atención conveniente

Con frecuencia abierto los siete días de la semana con horarios nocturnos y de fines de semana. Cuando usted no pueda ver a su PCP. Dentro de muchas farmacias y tiendas de comestibles locales. Utilícelas para enfermedades comunes como tos, sinusitis, resfríos, dolores de garganta e inmunizaciones.



Atención de urgencia

Con frecuencia abierto los siete días de la semana con horarios nocturnos y de fines de semana. Cuando usted no pueda ver a su PCP. Su enfermedad o lesión no puede esperar. Para enfermedades comunes, radiografías, cortes profundos, etc.



Sala de emergencias de un hospital

Abierto las 24 horas del día, los 365 días del año. Cuando está muy enfermo o necesita ayuda inmediata. Úsela en situaciones en las que hay riesgo para la vida, como dolor en el pecho o una lesión en la cabeza.

Próximas modificaciones a la lista de autorización previa 1 de enero, 2021

Hay momentos en los que CareSource debe aprobar previamente algunos servicios antes de que usted los reciba. A esto lo denominamos autorización previa (PA). Esto significa que su proveedor debe obtener nuestra aprobación. Deben hacerlo antes de brindarle ciertos servicios. Ellos sabrán cómo hacerlo. Es posible que deba pagar por los servicios si su proveedor no consigue una PA.

La lista de servicios que requieren una PA para su plan se modificará el 1 de enero del 2021. Visite **CareSource.com** para ver la lista más actualizada de qué requiere una PA. También puede encontrar la lista de lo que requiere una PA en su cuenta de [MyCareSource.com](https://www.mycaresource.com). O bien, puede llamar al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación ID y hablar con un representante de Servicios para Afiliados. Estamos aquí para ayudarlo a obtener la atención que necesita, cuando la necesite.



Conéctese con los servicios de Telesalud de MYidealDOCTOR® mediante la aplicación móvil de CareSource:

Cuenta con acceso inmediato a un proveedor de atención médica, día y noche, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Puede conectarse con MYidealDOCTOR desde la pantalla de inicio.

Obtenga información útil acerca de cómo programar una visita de MYidealDOCTOR desde la aplicación.

¡Nuestra aplicación móvil también cuenta con estas características fáciles de usar!



Tarjeta de identificación (ID) digital

Vea y comparta su tarjeta digital de identificación de afiliado a CareSource.



Encontrar un médico

Encuentre un médico, una farmacia, un hospital y mucho más cerca de usted.



Llamar a un enfermero

Llame a CareSource24®, nuestra Línea de asesoría en enfermería, y hable con un enfermero las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.



My CareSource®

Ingrese de forma segura a su cuenta My CareSource.



Centro de mensajes

Reciba novedades y recordatorios de CareSource.

Y mucho más...



**Algunas funciones no se activarán hasta la fecha de entrada en vigencia de su plan.*

Descargue la aplicación y visítela ahora.



**TOME EL CONTROL DEL
VIH Y EL VHC**

Gane la pelea por tener una vida más saludable

El tratamiento es una parte importante de mantenerse saludable cuando tiene el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el Virus de la Hepatitis C (VHC). Siga los consejos útiles que se encuentran a continuación:

- Consulte con un proveedor de atención primaria (PCP) a la mayor brevedad luego de obtener un resultado positivo en el examen de VIH o VHC. Comience el tratamiento inmediatamente.
- Tome sus medicamentos todos los días y exactamente como se le indicó. Los medicamentos pueden ayudarlo a tener una vida más larga y saludable. Los medicamentos también reducen el riesgo de contagiar a otros de VIH o VHC.
- No deje de ir a las visitas con su PCP. La atención periódica es una parte importante del tratamiento. Contribuye a asegurarnos de que el plan de su tratamiento mantiene al virus bajo control.

Búsqueda de trabajo en una fuerza laboral cambiante

La COVID-19 ha cambiado la forma en la que buscamos nuevos trabajos y comenzamos nuevas carreras. Siga los consejos listados a continuación para hacer que su búsqueda de trabajo sea lo más fácil posible en una fuerza laboral cambiante.

- **Busque empleadores que estén contratando de forma activa.** LinkedIn.com, FlexJobs.com y Job-Hunt.org cuentan con listas de empleadores que están contratando que se actualizan en tiempo real. Utilícelas para tener una idea de quiénes están contratando. No se base únicamente en estas listas en línea. Se pueden encontrar muchos trabajos mediante su propia red de contactos y de referencias, no solo por medio de publicaciones en línea.
- **Incremento sus entrevistas informacionales.** Obtenga noticias sobre trabajos al realizar entrevistas informacionales. Estas son conversaciones estructuradas con personas que trabajan en cierto campo. ¡Puede ser que tengan consejos internos que es probable que a usted no se le hubieran ocurrido!
- **Añada a su currículum palabras clave que tengan que ver con el trabajo remoto.** Los gerentes que estén contratando quieren personas que puedan demostrar que son capaces de trabajar de forma remota. Hable acerca de las tecnologías de video que ha utilizado, como Zoom o Webex. Mencione su familiaridad con herramientas para compartir documentos, como Dropbox o Google Docs.
- **Manténgase atento en las redes sociales.** Comuníquese con los empleadores mediante las redes sociales. Siga sus cuentas para aprender más acerca de cómo operan. Haga comentarios en sus publicaciones cuando tenga algo útil para agregar.
- **Defina su propio éxito.**
 1. Fije metas diarias y semanales. Una meta puede ser algo tan simple como aprender acerca de una empresa nueva cada día, o conectarse cada semana con un par de personas que trabajen en el campo en el que usted está interesado.
 2. Limite el tiempo que pasa en sitios de búsqueda laboral en línea. Comunicarse con aquellos en su red de contactos para obtener noticias también puede resultar útil.
 3. Haga que el cuidado personal sea una prioridad. Mantener una mentalidad positiva y una apariencia saludable son aspectos claves cuando está buscando trabajo.



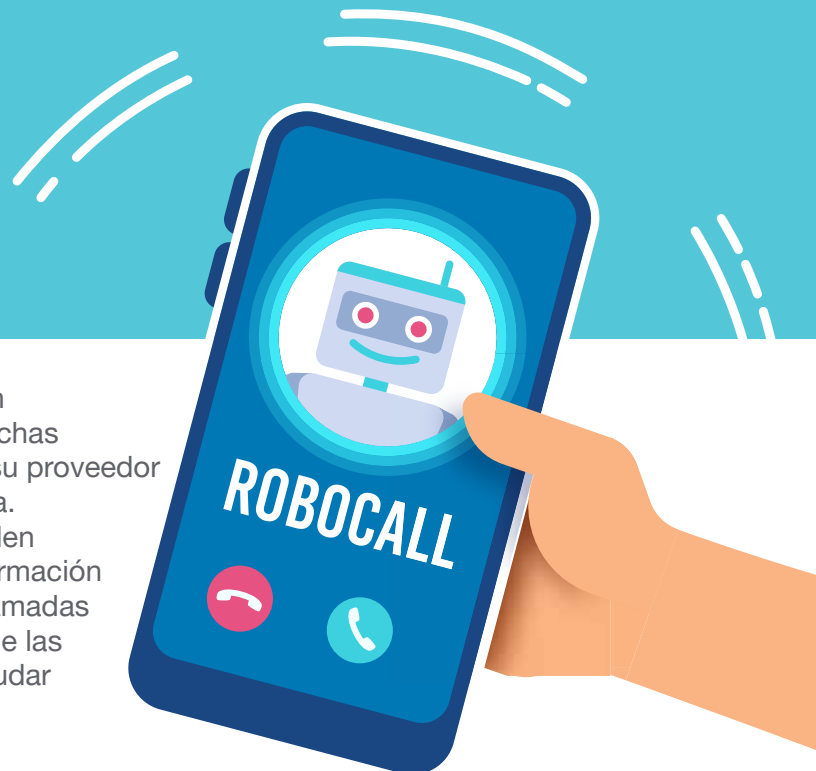
Servicios cubiertos por CareSource

¿Qué hacer si recibe una factura?

Como un afiliado de CareSource, usted tiene todos los servicios de Medicaid médicamente necesarios cubiertos sin costo alguno 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, por favor 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 diríjase a **CareSource.com/ga/plans/medicaid/plan-documents/**.



Cómo funcionan las llamadas automáticas (Robocalls)



Las llamadas automáticas son llamadas que se marcan automáticamente y tienen un mensaje pregrabado. Muchas llamadas automáticas son válidas, como llamadas de su proveedor de atención primaria para recordarle acerca de su visita. Algunas llamadas automáticas son estafas que lo pueden presionar para que compre algo o para que brinde información personal por teléfono. Reconozca los indicios de las llamadas automáticas fraudulentas para que pueda protegerse de las estafas. Estos son algunos consejos que lo pueden ayudar a identificar una llamada automática fraudulenta:

- **Se lo urge a que actúe con rapidez.**
- **Le indican que presione un número para que lo saquen de la lista de llamadas o para hablar con una persona.**
- **Le solicitan que transfiera dinero, o que envíe una tarjeta de regalo prepaga o dinero.**

QUÉ HACER:

- **Verifique quién lo llama.** Si la persona que lo llama afirma ser del Seguro Social o del Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service, IRS), cuelgue y observe el número de teléfono. Llame y pregunte si intentaron comunicarse con usted.
- **Añada su nombre** al Registro Nacional de No Llamar en [DoNotCall.gov](https://www.donotcall.gov).

Fuente: fcc.gov

QUÉ NO HACER:

- **No responda llamadas de números desconocidos.** Deje que se comuniquen con el buzón de voz.
- **No presione ninguna tecla ni conteste ningún mensaje.**
- **No brinde ninguna información personal por teléfono.** Esto incluye su tarjeta de crédito o su número de seguro social o su número de ID de Medicaid.

Actualizaciones de la lista de medicamentos



CareSource tiene una lista de medicamentos fácil de buscar en nuestro sitio web. Para averiguar qué medicamentos están cubiertos por su plan, vaya al enlace **Encontrar mis medicamentos con receta** en Herramientas y recursos para afiliados. Se actualiza mes a mes, así que siempre va a encontrar la lista de medicamentos más actualizada. Si no tiene acceso a Internet, podemos ayudarlo. Servicios para afiliados puede ayudarlo a averiguar si un medicamento está cubierto y cuál es el costo para usted.



PICKLES AND ICE CREAM

Los pepinillos y el helado pueden parecer una combinación de comidas muy loca, pero es un antojo típico relacionado con el embarazo. A modo de gesto para con este típico antojo, la Coalición de Madres Saludables, Bebés Saludables (Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition) de Georgia fundaron una comunidad en línea llamada **Pickles and Ice Cream Georgia**. Su sitio web cuenta con un montón de información que va desde el pre-embarazo hasta el posparto. Incluso dan clases prenatales gratuitas en línea para ayudarlo/a a usted y a sus seres queridos a prepararse para tener un bebé. ¡Puede ganar hasta \$20 por participar en estas clases! Diríjase a picklesandicecreamga.org/events/ para inscribirse y obtener más información.



FLU SHOT AND COVID-19

La vacuna contra la gripe es una de las decisiones más fáciles que puede tomar para mantenerse saludable. Ahora es incluso más importante dada la pandemia de la COVID-19. Manténgase al día con su vacuna contra la gripe y aliente a otros a que hagan lo mismo. ¿La mejor parte? ¡Puede recibir la vacuna contra la gripe sin costo alguno para usted!



El cuidado personal durante una pandemia

La pandemia de la COVID-19 es estresante y puede provocar miedo y ansiedad. Puede resultar abrumadora tanto para adultos como para niños. El distanciamiento social es fundamental para disminuir el contagio de la COVID-19. También puede hacernos sentir aislados y solitarios. El cuidado personal durante una pandemia puede parecer algo egoísta, pero es una forma saludable de mantenerse positivo para usted, su familia y su comunidad.

Si se siente estresado/a o abrumado/a, CareSource y myStrengthSM pueden ayudar. ¡Sus módulos auto-guiados pueden fortalecer su salud emocional y brindarle apoyo desde su hogar! Puede acceder a myStrength mediante el portal de afiliados o dirigiéndose a mystrength.com/r/CareSource para obtener más información.

Si cree que necesita más ayuda, comuníquese con la línea de asesoría en enfermería CareSource24[®]. Los/Las enfermeros/as están disponibles para hablar con usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. El número de teléfono se encuentra al dorso de este boletín informativo y en su tarjeta de identificación de afiliado de CareSource.

Fuente: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html



Llene la mitad de su plato con vegetales y frutas

¡Tener una dieta rica en frutas y vegetales es clave para mantenerse saludable! Las frutas y los vegetales están llenos de vitaminas, minerales y fibra que necesita para mantener una dieta saludable. Además, son bajos en calorías y grasas, y son una buena fuente de carbohidratos. Por eso mismo es importante llenar la mitad del plato de cada comida con frutas y vegetales. ¡Es más fácil de lo que cree!

- **Agregue vegetales a las comidas y los platos que ya le gustan.** Los tacos, las pastas y las frituras con poco aceite saben mucho mejor si le agrega vegetales.
- **Agréguele color a sus platos con frutas y verduras de distintos tonos.** La variedad de colores añade un gran valor nutricional.
- **Las bananas, las manzanas y las naranjas son excelentes refrigerios.** Conserve estas frutas sobre la mesa o la cubierta/encimera. ¡Es más fácil elegir refrigerios saludables cuando están al alcance de la mano!
- **Aprovisiónese de frutas y vegetales frescos en cada estación.** Cuestan menos y son más ricos cuando llegan al pico de sabor.
- **Consiga vegetales que sean fáciles de preparar.** Siempre viene bien tener mini zanahorias, palitos de apio y ensaladas verdes a mano.
- **¿Le gustan las cosas dulces? Pruebe comer una ensalada de frutas fresca a modo de postre después de cualquier comida.** O tenga frutas secas, como pasas o arándanos, a mano para cuando tenga antojos de algo dulce.

Fuente: choosemyplate.gov





Bajos niveles de azúcar en sangre y la diabetes

Los niveles bajos de azúcar (glucosa) en sangre pueden ser peligrosos. La glucosa es la fuente principal de energía del cuerpo. Los bajos niveles de azúcar en sangre se producen cuando el nivel de glucosa (azúcar) en su sangre cae por debajo de lo que su cuerpo necesita. Esto puede ser provocado por:

- No comer lo suficiente o saltarse comidas.
- Estar más activo de lo usual.
- Tomar demasiados medicamentos, como insulina o pastillas para la diabetes.
- Tomar otros medicamentos que provoquen que disminuya el nivel de azúcar en sangre.

Cambios en el estilo de vida saludables para el corazón

Realizar cambios en su estilo de vida es una de las mejores cosas que puede hacer para mejorar su salud y prevenir y tratar enfermedades del corazón. Mantenga un peso saludable al tomar buenas decisiones en cuanto a sus elecciones de comidas y bebidas y al mantenerse físicamente activo de forma regular. Si se encuentra por encima de un rango de peso saludable, ¡incluso perder poco peso puede traer grandes beneficios!

Elija comidas y bebidas saludables todos los días

- Coma frutas y vegetales.
- Incluya granos integrales en vez de comida procesada.
- Utilice productos lácteos libres de grasas o con poco contenido de estas.
- Cambie las comidas con altos contenidos de grasas (como el tocino y la carne roja) por proteínas y carnes magras con bajos contenidos de grasas (como pescado, pollo, pavo, frijoles o tofu).

Limite el consumo de alcohol - Los hombres no deberían ingerir más de dos bebidas alcohólicas por día, y las mujeres, no más de una. Ejemplos de una bebida incluyen 12 onzas líquidas de cerveza o 5 onzas líquidas de vino.

Haga actividad física de forma regular - Haga actividades físicas que disfrute. Intente caminar por 10 minutos, tres veces por día, cinco días por semana. Hable con su PCP acerca de los tipos de actividades que sean mejores para usted.

No fume y evite ser fumador pasivo - Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

Encuentre maneras de reducir el estrés en su vida - Pruebe respirar profundamente o meditar. Dormir en abundancia puede ayudar también. Visite myStrength.com para ayudar a manejar su estrés.



Los síntomas de los niveles bajos de azúcar en sangre pueden desarrollarse rápidamente, generalmente entre 10 y 15 minutos, y es necesario tratarlos de inmediato. Conozca sus propias señales y síntomas de cuando su nivel de azúcar en sangre es bajo. El objetivo es hacer que su nivel de azúcar en sangre vuelva a ser normal rápidamente. Coma o beba 15 gramos de carbohidratos que sean fáciles de digerir, como:

- Media taza de jugo de fruta
- Algunos caramelos duros
- Tabletas de glucosa

Converse con su proveedor de atención primaria si todavía presenta complicaciones con bajos niveles de azúcar en sangre ya que es posible que haya que ajustar sus medicamentos. Si los síntomas **NO** mejoran después de ingerir un alimento que le suministre azúcar de forma rápida, llame al **911** o pida a alguien que lo lleve a una sala de emergencias. **NO** conduzca cuando su nivel de glucosa en sangre es bajo.

Fuentes: Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

¡Cuídese y cuide a su bebé!

Las mujeres embarazadas corren mayores riesgos de contraer enfermedades graves si se contagian de la COVID-19. Hay formas de protegerse si está embarazada:

- Lávese las manos a menudo.
- Limite el contacto con otras personas.
- Mantenga al menos seis pies de distancia de otras personas.
- Use una mascarilla en público o cuando no pueda mantener al menos seis pies de distancia.

Aunque no hay una forma 100% segura de protegerse, estas sencillas medidas pueden disminuir las probabilidades de que contraiga COVID-19. Cuide de usted y de su bebé. Hable con su proveedor de atención primaria si tiene alguna pregunta acerca de la COVID-19.

Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/special-populations/pregnancy-data-on-covid-19.html>



Tabaquismo y consumo de tabaco

El consumo de tabaco puede provocar dependencia del tabaco o la nicotina y problemas serios de salud.

Fumar y consumir tabaco perjudica a casi todos los órganos del cuerpo. Cuando deja de fumar o de consumir productos de tabaco, reduce el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el tabaquismo, como los ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer.

La buena noticia es que los fumadores pueden —y van a— dejar el hábito de una vez por todas. **Desde 2002, ha habido más fumadores que han dejado el hábito que fumadores actuales.**

Si deja de fumar, será más fácil respirar, por lo que estará más activo. Al dejar de fumar, usted ayuda a proteger a aquellos a su alrededor de los riesgos de salud vinculados al tabaquismo pasivo. También tendrá más dinero en el bolsillo. ¡Estudios muestran que una persona que fuma un paquete por día puede llegar a ahorrar más de \$2,000 al año!



Para obtener ayuda y dejar el hábito de fumar de una vez por todas, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). Los asesores pueden aconsejarlo de forma gratuita por teléfono. Se encuentra disponible la terapia de reemplazo de nicotina, como parches y gomas de mascar de nicotina, para los afiliados elegibles.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Los administradores de atención médica están aquí para ayudarlo

Hay momentos en nuestras vidas en los que puede resultar difícil enfocarse en nuestra salud. La vida suele interponerse en el camino. La Administración de atención médica tiene enfermeras/os, trabajadores sociales y otros trabajadores comunitarios que pueden trabajar directamente con usted para ayudarlo a coordinar sus necesidades de atención médica. Los administradores de atención médica pueden funcionar como vínculo entre usted y sus proveedores de atención. Los administradores de atención médica pueden representarlo para obtener la atención que necesita. Están capacitados para ayudarlo a usted y a su familia con problemas médicos como el asma, cáncer, diabetes y otras afecciones médicas serias.

No es necesario que tenga un problema de salud grave para beneficiarse de la Administración de atención médica. Todos pueden aprender, ganar y crecer al ser parte de esta. Para obtener más información, llame al 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 o 711).



Obtenga recompensas

Puede ganar \$15 por completar su Evaluación de riesgos de salud (HRA) anual. Al contestar unas pocas preguntas, CareSource puede encontrar áreas donde sea posible que satisfagamos sus necesidades de atención médica. También podemos ayudar con la vivienda, la educación y el empleo.

Para completar la HRA, utilice uno de estos tres medios:

- 1 Teléfono:** Llame al Equipo de evaluación de afiliados al **1-833-230-2011** (TTY: 1-800-743-3333 o 711). ¡Este es el medio más rápido y fácil!
- 2 En línea:** Inicie sesión en **MyCareSource.com**:
 - Diríjase a la pestaña **Salud** en la parte superior.
 - Desplácese hacia abajo y haga clic en el botón para comenzar.
- 3 Correo:** Devuelva la copia en su kit de nuevo afiliado.

Una vez que complete su HRA, se le añadirán \$15 a su cuenta de Recompensas de MyHealth. Revise el programa y las otras recompensas que puede ganar en el portal de afiliados. ¿La mejor parte? ¡Puede ganar \$15 por año! ¡Comience a acumular recompensas hoy!

CareSource cerrará los siguientes días:

- Jueves 26 de noviembre - Día de Acción de Gracias
- Viernes 27 de noviembre - El día siguiente al Día de Acción de Gracias
- Jueves 24 de diciembre - Noche Buena
- Viernes 25 de diciembre - Día de Navidad

2021

- Viernes 1 de enero - Día de Año Nuevo
- Lunes 31 de mayo - Día de los Caídos (Memorial Day)
- Lunes 5 de julio - Cuatro de julio (*se traslada*)
- Lunes 6 de septiembre - Día del Trabajo
- Jueves 25 de noviembre - Día de Acción de Gracias
- Viernes 26 de noviembre - El día siguiente al Día de Acción de Gracias
- Viernes 24 de diciembre - Noche Buena
- Lunes 27 de diciembre - El día siguiente al Día de Navidad (*se traslada*)



**Holiday
Schedule**

If you, or someone you're helping, have questions about CareSource, you have the right to get help and information in your language at no cost. Please call the member services number on your member ID card.

CareSource complies with applicable state and federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of age, gender, gender identity, color, race, disability, national origin, marital status, sexual preference, religious affiliation, health status, or public assistance status. CareSource does not exclude people or treat them differently because of age, gender, gender identity, color, race, disability, national origin, marital status, sexual preference, religious affiliation, health status, or public assistance status.

CareSource provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as: (1) qualified sign language interpreters, and (2) written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats). In addition, CareSource provides free language services to people whose primary language is not English, such as: (1) qualified interpreters, and (2) information written in other languages. If you need these services, please call the member services number on your member ID card.

If you believe that CareSource has failed to provide the above mentioned services to you or discriminated in another way on the basis of age, gender, gender identity, color, race, disability, national origin, marital status, sexual preference, religious affiliation, health status, or public assistance status, you may file a grievance, with:

CareSource
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401
1-844-539-1732, TTY: 711
Fax: 1-844-417-6254

CivilRightsCoordinator@CareSource.com

You can file a grievance by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, the Civil Rights Coordinator is available to help you.

You may also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office of Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F
HHH Building Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



PO Box 723308
Atlanta, GA 31139-0308

CareSource.com

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**



Pinterest.com/**CareSource**



Nuestros afiliados nos importan.

¡Es por eso que queremos saber de usted! Haga clic en el enlace que se encuentra a continuación y háganos saber qué temas le gustaría ver en sus boletines informativos trimestrales. La encuesta solo toma de 2 a 3 minutos.

[CareSource.com/NewsletterSurvey](https://www.caresource.com/NewsletterSurvey)

Gracias por confiarle sus necesidades de atención médica a CareSource.