



PRIMAVERA 2021

MEMBER *Source*

Un boletín informativo para los afiliados a CareSource®



Entender las

vacunas contra la COVID-19

Usted probablemente haya estado escuchando mucha información acerca de las vacunas contra la COVID-19.

Si está consultando información sobre las vacunas en Internet, asegúrese de que la información provenga de un sitio confiable, con actualizaciones regulares. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y los departamentos de salud locales y estatales son grandes recursos para obtener más información sobre los programas y planes de vacunación. También queremos ayudarle a mantenerse informado.

A continuación, se encuentran algunas cosas que debería saber:

- 1 La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) ha autorizado el uso de la vacuna.
- 2 En las primeras fases de la vacuna, el suministro será limitado, pero este aumentará en los meses venideros.
- 3 Las vacunas contra la COVID-19 son **seguras y efectivas**, y se están distribuyendo a consciencia.
- 4 Para obtener la mayor protección contra la COVID-19, es necesario darse la segunda dosis.
- 5 La vacuna contra la COVID-19 estará disponible sin cargo.

Darse la vacuna es una de las formas más importantes de contribuir a frenar la pandemia. Continuar usando mascarillas y manteniendo la distancia social contribuye a reducir las probabilidades de exponerse o de diseminar el virus. Las medidas de prevención adecuadas, junto con la vacuna, brindarán la mayor protección contra la COVID-19.

Para obtener más información acerca de la vacuna contra la COVID-19, visite www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html.



PREVENCIÓN del cáncer cervical

El cáncer cervical es un tipo de cáncer que comienza en el cérvix. El cérvix es la parte inferior del útero de la mujer, donde los bebés crecen durante el embarazo. Todas las mujeres corren riesgo de sufrir cáncer cervical, pero este suele encontrarse en mujeres mayores de 30 años de edad.

El virus del papiloma humano (HPV) es la causa más frecuente de cáncer cervical. El HPV se contagia, sobre todo, a través de la actividad sexual. En la mayoría de las personas con HPV, el cuerpo puede deshacerse de la infección por sí mismo. Una infección que no desaparece sola puede ser la causa de un cáncer con el tiempo.

Hay medidas que puede tomar para prevenir el cáncer cervical:

- 1 **Deje de fumar.** Fumar puede debilitar el sistema inmunológico de su cuerpo. Esto puede hacer que sea más difícil para el cuerpo combatir las células cancerígenas.
- 2 **Hágase pruebas de Papanicolaou de forma regular.** Las pruebas de Papanicolaou, o exámenes de Papanicolaou, buscan células precancerosas en el cérvix. Realizarse una prueba de Papanicolaou de rutina puede ayudar a encontrar tejidos antes de que empeoren.
- 3 **Dese la vacuna contra el HPV.** Los niños y los adultos deberían darse la vacuna contra el HPV. Ayuda a proteger contra los tipos de HPV que más frecuentemente causan el cáncer cervical.
- 4 **Limite la cantidad de compañeros sexuales.** Utilice protección como preservativos para reducir el riesgo de contagio del HPV y otras ETS.

Obtenga más información acerca del cáncer cervical en cdc.gov/cancer/cervical/.



Enfermedad cardíaca en las mujeres



La enfermedad cardíaca suele estar vinculada a los hombres, pero es la causa principal de muerte tanto para hombres como para mujeres en los Estados Unidos.

Las mujeres suelen sufrir de enfermedad cardíaca a una edad mayor que los hombres. La enfermedad cardíaca en las mujeres suele aparecer después de la menopausia. Esto ocurre cuando el nivel de la hormona estrógeno disminuye.

Las mujeres pueden tener otros factores de riesgo para la enfermedad cardíaca que los hombres no tienen. Los factores de riesgo como la endometriosis y los ovarios poliquísticos, que solo afectan a las mujeres, pueden aumentar las probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca.

Los indicios de un ataque cardíaco también pueden ser diferentes entre los hombres y las mujeres. Mientras que muchas personas tienen los síntomas típicos del ataque cardíaco, como dolor repentino en el pecho, las mujeres tienen más probabilidades de presentar síntomas menos frecuentes que ocurren más lentamente. Estos síntomas menos frecuentes incluyen náuseas o vómitos, fatiga y mareos, entre otros.

Proteja su corazón. Diríjase a cdc.gov/heartdisease/ para obtener más información sobre su riesgo y sobre qué puede hacer para que su corazón goce de una buena salud.

Fuente: <https://health.clevelandclinic.org/women-men-higher-risk-heart-attack/>





CONCIENTIZACIÓN sobre el cáncer de mama

El cáncer de seno es el segundo tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. Es el segundo tipo de cáncer que causa más muertes en las mujeres. No hay una manera segura de prevenir el cáncer de seno, pero hay formas de disminuir el riesgo.



Realice ejercicios físicos de forma regular.



Mantenga un peso saludable.



Consuma alimentos sanos.



Limite el consumo de alcohol.

Cuanto antes se detecte el cáncer de seno, mayores son las probabilidades de que el tratamiento sea exitoso. Las mujeres que tengan entre 50 y 75 años de edad deben realizarse una mamografía, como mínimo, una vez cada dos años. Todas las mujeres deberían hablar con su proveedor de atención primaria (PCP) acerca de cuándo comenzar con los exámenes de detección. ¡El mantenerse informado es clave para la prevención!

Qué esperar de una visita para una *mamografía*

Los exámenes de mamografía examinan el tejido de los senos en busca de anomalías. Realizarse una mamografía al año puede ayudar a encontrar el cáncer temprano, cuando es más fácil de tratar.

Durante la consulta

Usted y el técnico capacitado serán los únicos en el cuarto de exámenes. El técnico colocará sus senos, de a uno por vez, entre dos placas de plástico. Es probable que sienta cierta presión mientras se realiza la radiografía, pero no por mucho tiempo. El examen dura cerca de 10 minutos.

CONSEJO: Asegúrese de no utilizar desodorante, lociones o perfumes el día de su visita.



Las mamografías son una parte vital de su rutina de atención médica preventiva.
¡No se demore!



Seguridad sobre la COVID-19

Los consultorios de atención médica DEBEN seguir los lineamientos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) acerca de la COVID-19. Se les pedirá a usted y al técnico que utilicen una mascarilla durante la visita. Siempre puede comunicarse con su proveedor antes de la visita, para hacerle cualquier pregunta que

pueda tener.

Fuente: www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/mammograms.htm

La importancia de la atención prenatal y postparto

Una de las mejores formas de tener un nacimiento saludable es tener un embarazo saludable. Su primera medida debería ser asistir a visitas prenatales de forma regular. Usted y su proveedor pueden hablar acerca de los planes para el parto, mantenerse saludable y cualquier pregunta que tenga. Hay otras formas en las que puede ayudar a tener un embarazo saludable.



myStrengthSM está aquí para ayudarle

myStrength ofrece herramientas y recursos que usted puede utilizar las 24 horas del día. myStrength le da apoyo y consejos para ser un nuevo padre/madre. Regístrese hoy a través del portal de afiliados de CareSource o diríjase a mystrength.com/r/CareSource para obtener más información.

La atención prenatal debería comenzar unos meses antes de que quede embarazada. A continuación se encuentran algunos hábitos saludables para seguir:



No fume ni beba alcohol.



Tome vitaminas, como ácido fólico.



Coma alimentos que contribuyan al cuidado de su salud.



Hable con su proveedor acerca de cualquier problema médico que tenga.

La atención postparto debería comenzar justo después de dar a luz. La atención postparto incluye:



Descansar lo suficiente (duerma cuando su bebé está dormido).



Comer bien.



Ingerir bastante agua.



Asistir a consultas de postparto (de una a seis semanas después del parto).

Hay muchos cambios hormonales que suceden durante el embarazo y después del parto. Luego de que nazca su bebé, su cuerpo atravesará muchos cambios, tanto físicos como emocionales. Todos estos cambios pueden conducir a la ansiedad, baja autoestima y depresión. Estos sentimientos suelen irse por su cuenta sin ningún tipo de tratamiento. Si se siente triste por más de dos semanas, comuníquese con su proveedor. Este puede elaborar un plan para que se sienta mejor.

Fuentes: www.healthline.com/health/pregnancy-care#takeaway, myfamilybirthcenter.com/the-importance-of-postpartum-care/



Consejos para escoger un nuevo proveedor de atención primaria (PCP)

Cuando tenga preguntas acerca de su salud o tenga la necesidad de consultar con alguien si está enfermo, es probable que la primera persona a la que llame sea su proveedor de atención primaria (PCP). ¿Cómo selecciona a su PCP? Entonces, ¿qué tipo de médico es un PCP? Utilice estos consejos que se encuentran a continuación para elegir al mejor PCP para usted o su familia:



- 1. Consulte si el médico es parte de la red de CareSource:** Contar con un médico dentro de la red significa que usted puede recibir la mejor atención dentro de su cobertura. Visite **findadoctor.CareSource.com** para utilizar la herramienta Encontrar un médico/proveedor.
- 2. Encuentre al médico más adecuado:** Hay distintos tipos de PCP y usted puede elegir uno según las necesidades de su atención médica:
 - Médicos de familia: brindan atención completa para todas las edades.
 - Médicos en medicina interna: médicos que solo tratan con adultos.
 - Pediatras: estos médicos se especializan en la salud de los niños.
 - Obstetras y ginecólogos (OB/GYN): estos médicos se especializan en la salud de la mujer. Las mujeres pueden optar por recibir toda su atención en un solo lugar.
 - Asistente médico/Practicante de enfermería: estos profesionales pueden brindarle parte de la misma atención que brindan los médicos.
- 3. Ubicación:** Elija un PCP con un consultorio cerca de su casa o trabajo. Esto hará que sea más fácil asistir a sus citas.

Fuente: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001939.htm>



Su opinión es **importante**.

Nuestro objetivo es una atención de calidad. CareSource está dedicado a recopilar la opinión de afiliados como usted. Recopilamos la opinión de los afiliados a través de diversos medios, durante todo el año.

Cada primavera, llevamos a cabo la Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS®) para obtener más información acerca de sus experiencias médicas en general. Si recibe la encuesta por correo electrónico, correo o teléfono, esperamos que la realice. ¡Apreciamos su opinión!

COVID-19: Manténgase seguro, sea inteligente.

La pandemia de la COVID-19 ha comenzado su segunda ola, lo que causa más contagios y muertes alrededor del mundo que la primera ola. Aún tiene que protegerse a usted mismo y a su familia. Siga los lineamientos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para ayudar a reducir el riesgo de contagio.



1. Utilice una mascarilla que cubra la nariz y la boca (N95 certificado o doble tela). Es posible que se necesite protección para los ojos en algunos entornos cerrados.



2. Lávese las manos con agua y jabón de forma regular.



3. Utilice guantes protectores cuando esté limpiando o cuidando a alguien que está enfermo.



4. Mantenga al menos seis pies de distancia de otras personas cuando se encuentre fuera de su hogar.



5. Permanezca en su hogar tanto como pueda. Salga solamente para necesidades esenciales.

No podemos permitirnos bajar la guardia, incluso con una vacuna eficaz.



Usted tiene **COVID-19**, **¿Y ahora?**

Estos son los próximos pasos
para su recuperación

Luego de dar positivo para la COVID-19, es probable que se pregunte qué sucede a continuación. Se le ha dicho que permanezca en su hogar, que monitoree sus síntomas y que se lave sus manos, ¿pero qué más puede hacer?



- 1 Cuarentena.** Cuarentena por 10 días luego de su resultado positivo o luego de que haya comenzado a presentar síntomas. Después de que haya pasado, al menos, 24 horas sin fiebre (sin utilizar ningún medicamento para disminuirla), puede estar cerca de otras personas.



- 2 Llame a un proveedor.** Si está enfermo/a, comuníquese con su proveedor de atención primaria (PCP) o llame a la Línea de asesoría en enfermería de CareSource24®. Le pueden dar consejos y contestarle cualquier pregunta que tenga. También pueden ayudarle a establecer un plan de acción sobre qué hacer si sus síntomas empeoran.



- 3 Proteja a sus seres queridos.** Elija un cuarto para que usted se aleje de las personas y mascotas con las que vive. Si es posible, utilice un baño separado. Utilice una mascarilla cuando esté con otras personas y mascotas en caso de que no pueda alejarse de ellos. Trate de que las interacciones sean breves.



- 4 Lleve un registro de sus síntomas.** Siga el plan de acción diseñado por su PCP. Conozca las señales de advertencia, y sepa cuándo debería buscar atención de emergencia.



- 5 No comparta objetos con personas que están sanas.** Evite compartir platos, tazas, utensilios y ropa de cama en su hogar. Limpie por completo cada elemento que utilice.



- 6 Limpie las superficies todos los días.** Asegúrese de que las superficies de alto contacto se limpien diariamente. Esto incluye su "cuarto del enfermo" y el baño. Deje que otra persona se encargue de la limpieza diaria de las áreas comunes de su hogar.

Su PCP le informará cuándo puede volver al trabajo o a estar cerca de otras personas. **Utilice siempre una mascarilla y mantenga una distancia segura de las demás personas cuando esté en público, incluso luego de haberse recuperado.**

Fuente: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html



Consejos para **limitar el estrés** sin fumar

Todos reaccionamos de diferentes formas ante eventos estresantes de nuestra vida diaria. Para las personas fumadoras, el estrés puede ser un desencadenante importante. Las personas que ya no fuman han encontrado maneras de lidiar con el estrés sin recaer en el tabaquismo, ¡y usted también puede hacerlo!

Consejos para desestresarse sin fumar:

1. Conozca los desencadenantes que le dan ganas de fumar de forma urgente.
2. Encuentre otras maneras de lidiar con el estrés. Pruebe con leer un libro, salir a caminar o hablar con un amigo.
3. Comprenda las señales de estrés. Los dolores de cabeza, la ansiedad, los nervios o el sentirse abrumado son señales típicas.

Las 5 D

cuando sienta la urgencia de fumar:

1

Delay (demore)

2

Drink water (beba agua)

3

Do something else (haga otra cosa)

4

Deep breathe (respire hondo)

5

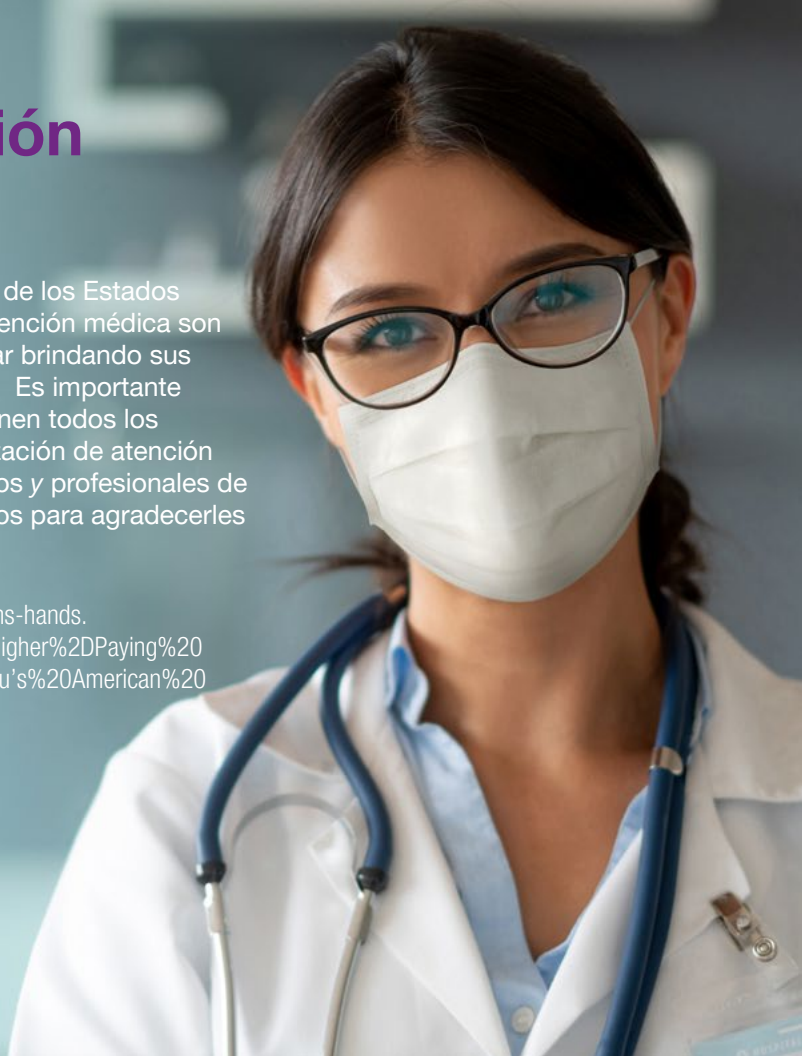
Discuss with a friend
(converse con un amigo)

La Línea de ayuda para dejar de fumar de Georgia brinda orientación gratuita. La terapia de reemplazo de nicotina se ofrece sin costo alguno, si usted es elegible. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para inscribirse u obtener más información.

Las mujeres en la atención médica

El Buró de Estadísticas Laborales (Bureau of Labor Statistics) de los Estados Unidos informa que el 76 por ciento de los trabajadores de atención médica son mujeres. Las mujeres han demostrado su fortaleza al continuar brindando sus servicios en las primeras líneas de la pandemia de COVID-19. Es importante reconocer sus increíbles roles en la salud y el impacto que tienen todos los días, sobre todo en estos tiempos difíciles. Como una organización de atención médica que trabaja en estrecho contacto con nuestros afiliados y profesionales de atención médica, queremos decir "¡Gracias!". Únase a nosotros para agradecerles a todos los trabajadores esenciales.

Fuentes: www.census.gov/library/stories/2019/08/your-health-care-in-womens-hands.html#:~:text=Women%20Hold%2076%25%20of%20All,Gaining%20in%20Higher%2DPaying%20Occupations&text=The%20number%20of%20full%2Dtime,Census%20Bureau's%20American%20Community%20Survey.





La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. La buena noticia es que usted puede reducir significativamente el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca al realizar cambios en su estilo de vida. ¡Utilice la lista de consejos para mantener a su corazón fuerte y saludable!

- Conozca su historial médico.
- Visite a su PCP de forma regular.
- Deje de fumar.
- Beba cinco vasos de agua por día o más.
- Mantenga un peso saludable
- Limite el consumo de alcohol.
- Póngase en actividad (al menos 30 minutos por día).
- Aprenda a manejar el estrés y a lidiar con los problemas.
- Duerma lo suficiente (de siete a nueve horas por día).
- Elija alimentos saludables.
- Limite el consumo de bebidas azucaradas.



¿Qué hay dentro de la lista de compras para un corazón saludable?

- | | |
|--|---|
| ✓ Vegetales de hojas verdes (espinaca, acelga, kale y repollo). | ✓ Legumbres (frijoles colorados, lentejas, pintos, guisantes de carete y frijoles de Lima). |
| ✓ Frutas y vegetales. | ✓ Productos lácteos bajos en grasas. |
| ✓ Granos integrales (avena, arroz integral y pan o tortillas de grano integral). | ✓ Carnes magras y proteínas (pescado, pollo, pavo, frijoles o tofu). |
| ✓ Frutos secos. | ✓ Aceites saludables (aceite de oliva, aceite de canola). |
| ✓ Huevos. | |



Recompénsese por **mantenerse saludable**

CareSource lo premia por mantenerse saludable. Por cada actividad saludable que complete, ¡puede ganar recompensas! Utilice sus recompensas para comprar tarjetas de regalo para las tiendas que más le gustan. Para obtener una lista completa de las actividades elegibles y para obtener más información acerca del programa MyHealth, diríjase a **MyCareSource.com**.

Cómo **mantenerse activo todo el día**

Muchos de nosotros pasamos una gran cantidad de tiempo sentados, ya sea en el auto, el escritorio o el sillón. Estar sentado por demasiado tiempo puede restarle años de vida. Por suerte, puede cambiar esto de forma sencilla con tan solo moverse más. Agregue actividades a su día para ponerse en movimiento. Su salud se lo agradecerá.



1

CAMINE MÁS: No necesita tener una membresía EN un gimnasio para caminar. Desafíese a usted mismo y aumente el paso o camine por más tiempo. Pruebe con usar un podómetro para mantener un registro de sus pasos.



2

LEVÁNTESE: El trabajo es un lugar donde muchos están sentados por horas. Tómese al menos un recreo de cinco minutos por hora para comenzar a moverse. Incluso puede impulsar su productividad al levantarse y moverse por ahí.



3

LIMPIE SU HOGAR: Limpiar su hogar de forma regular es otra manera de mantenerse activo. El limpiar puede hacer trabajar muchos músculos sin que usted siquiera se dé cuenta. Para pasar al siguiente nivel, trate de contraer sus abdominales durante unos minutos a cada hora.

4

SESIÓN DURANTE EL CORTE COMERCIAL: Haga un poco de ejercicio mientras mira la televisión o cuando los niños están durmiendo la siesta. Pruebe con hacer saltos de tijera, flexiones o abdominales durante los cortes comerciales.



Línea de asesoría en enfermería **CareSource24[®]**

Nuestro atento equipo de enfermeros registrados está aquí las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar con usted. Podemos ayudarle si se enferma, se lesiona o tiene preguntas sobre su salud. Podemos ayudarle a determinar si necesita tomar medidas de cuidado personal, visitar a su médico, recibir atención de urgencia o ir a la sala de emergencias.



Llame a nuestra Línea de asesoría en enfermería al **1-844-206-5944**
(TTY: 1-800-255-0056 o 711).

Administración de la atención:

Teresa y Angela

Cuando Teresa tenía 38 años, se enteró de que estaba embarazada por primera vez. Estaba emocionada, pero también abrumada, cuando se enteró de que estaba embarazada de gemelos.

"Enterarme de que eran dos bebés fue una sorpresa aún mayor", dijo Teresa.

Teresa era parte de nuestro programa de Administración de la atención y se la conectó con Angela, una enfermera registrada, quien se volvió su administradora de atención. Los administradores de atención médica funcionan como vínculo entre usted y sus proveedores de atención. Ellos pueden trabajar con usted de forma individualizada para coordinar sus necesidades de atención médica. Son sus defensores y le brindan apoyo cuando más lo necesita. Obtenga más información acerca de Teresa y Angela en [CareSource.com/GeorgiaCM](https://www.caresource.com/georgia).

[Si desea ser parte del programa de Administración de la atención, comuníquese con Servicios para Afiliados.](#)



El colesterol es un material ceroso, similar a la grasa. El colesterol alto significa que hay niveles no saludables de colesterol en su sangre. Esto puede conducir a ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Muchas causas como la edad, el sexo, la dieta y el nivel de actividad física influyen en el colesterol. Los niños pueden tener niveles no saludables de colesterol si tienen sobrepeso o si sus padres los tienen. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) acerca de qué tan seguido debe realizarse un análisis de colesterol. Aprenda qué significan los números para usted.

Si tiene colesterol alto, su PCP puede ayudarle a diseñar un plan de manejo para reducir ese nivel. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, su PCP puede recetarle estatinas u otro medicamento para ayudarle a mantener un nivel saludable de colesterol.



¿Está al día con **sus vacunas**?

Los miedos en torno a la COVID-19 ha evitado que la gente reciba la atención médica de rutina que necesita, como las vacunas. Estar al día con las vacunas es la mejor forma de mantenerse a usted mismo y su familia seguros. Las vacunas mantienen a las personas saludables y evitan que se esparza la enfermedad. Su farmacéutico o proveedor de atención primaria (PCP) puede ayudarle a ponerse al día con las vacunas. También asegúrese de preguntarle a su farmacéutico o PCP acerca de la vacunación contra la COVID-19.



Manténgase saludable y prevenga la **GRIPE**

Los virus de la gripe pueden esparcirse de persona a persona a través de la tos o los estornudos. También puede contraer la gripe al tocar superficies que contengan virus vivos de la gripe y luego tocándose la boca o nariz.

Puede ayudar a prevenir el contagio de la gripe al lavarse las manos de forma regular, durante al menos 15-20 segundos. **Vacunarse todos los años es la mejor forma de prevenir la gripe.** ¡Todos los afiliados de 16 meses de edad o más pueden ser elegibles para recibir una recompensa de \$10 por darse la vacuna contra la gripe!



INFORME DE

fraude, malversación
y abuso

CareSource se toma los casos de fraude, malversación y abuso muy seriamente. Obtenga más información acerca de qué tipos de actividades se consideran fraude, malversación y abuso en nuestro sitio web en **CareSource.com/Georgia**. Hay muchas formas de informar de forma anónima algo que no parece estar bien:

1. **Llame** a Servicios para Afiliados y siga los pasos para informar.
2. **Escríbanos**. Puede completar nuestro formulario de informe de fraude, malversación y abuso en línea o enviar un correo a:

CareSource Attn: Program Integrity
Department P.O. Box 1940 Dayton, OH
45401-1940

También puede denunciar de **forma no anónima**:

3. **Por fax** al 1-800-418-0248.
4. **Por correo electrónico** a fraud@CareSource.com.

Atención, beneficios y servicios cubiertos de **CareSource.**



En CareSource, nos preocupamos por usted. Por ese motivo, nuestros beneficios van más allá de la atención básica. Como afiliado a CareSource, usted siempre tendrá todos los servicios de Medicaid cubiertos sin costo alguno para usted. Esto incluye los servicios para la prevención, diagnóstico o tratamiento de una afección médica. Si recibe una factura, por favor llame a Servicios para Afiliados. Puede encontrar los beneficios que tiene en el manual del afiliado. Diríjase a **CareSource.com** y vea el manual en la sección *Documentos del plan*.



Actualizaciones farmacéuticas

CareSource tiene una lista de medicamentos fácil de buscar en nuestro sitio web. Para saber cuáles medicamentos están cubiertos, diríjase al enlace *Encontrar mis medicamentos con receta* que se encuentra debajo de *Herramientas y recursos para afiliados*. Si no tiene acceso a Internet, podemos ayudar. Si desea obtener más información, llame a Servicios para Afiliados.



Gracias por ser un afiliado a CareSource.



Gracias por ser un afiliado a CareSource. Nuestra misión es marcar una diferencia que perdure en las vidas de nuestros afiliados al mejorar su salud y bienestar. CareSource tiene programas que pueden ayudarle a lograr una salud óptima.

Es probable que CareSource lo inscriba en estos programas. Hacemos eso en base a las noticias que recibimos de su médico, farmacia o de otra fuente de atención médica. Por esta razón, es probable que reciba materiales de parte de CareSource. También es probable que lo llamemos acerca de estos programas GRATUITOS. También puede llamar a CareSource y pedir que lo inscriban. Queremos ayudarle con su salud.

Los programas incluyen:

- ✓ Coordinación de atención personalizada: ayuda a aquellos afiliados con enfermedades crónicas y discapacidades funcionales, comorbilidades múltiples y embarazos de riesgo. Puede incluir consultas en persona, interacciones telefónicas, comunicación electrónica, correos y colaboración de colegas de atención médica.
- ✓ MyHealth Journeys: incentiva a los afiliados a usar las herramientas en línea de CareSource que mejoran los hábitos de estilo de vida. Esto incluye cosas como comer sano, mantenerse físicamente activo y controlar de forma activa las afecciones crónicas.
- ✓ Tobacco Free: utiliza asesoría por teléfono para incentivar a aquellas afiliadas no embarazadas para que decidan involucrarse en un programa para dejar de fumar. El programa se centra en temas como la dependencia de la nicotina, los beneficios de dejar de fumar y los medicamentos que ayudan a una persona a dejar de fumar.
- ✓ Asesoría médica: un programa telefónico enfocado en educación específica para enfermedades para afiliados con diabetes, asma e hipertensión.
- ✓ Herramienta myStrength: ofrece una herramienta de autogestión en línea GRATUITA para conectar a los afiliados con recursos para mejorar la salud conductual y el bienestar en general.

Para obtener más información, llame al 1-844-438-9498.





Gracias por estar afiliado a CareSource.

Queremos recordarle que usted puede encontrar la información más actualizada sobre sus beneficios y servicios en nuestro sitio web en **CareSource.com**. Encontrará muchos artículos útiles que puede leer o imprimir, por ejemplo:

- Información acerca de nuestro Programa de Control de Calidad para garantizar que reciba una buena atención y servicios adecuados.
- Información sobre nuestro Programa de Administración de la Atención (Care Management Program) y cómo usted o su cuidador pueden autoderivarse al programa.
- Información sobre nuestros Programas para el Manejo de Enfermedades (Disease Management Programs) y cómo puede recibir ayuda.
- Información sobre cómo comunicarse con el personal si tiene preguntas sobre cómo administramos su atención y servicios, y el número gratuito al cual llamar.
- Cómo se puede poner en contacto con nosotros usando servicios TTY si tiene problemas de audición.
- Política de CareSource que prohíbe los incentivos financieros a quienes toman decisiones sobre gestión de uso.
- La declaración de CareSource sobre sus derechos y responsabilidades.
- Información sobre los beneficios y los servicios que recibe o que no se incluyen en su cobertura.
- Información sobre nuestros beneficios de farmacia y los medicamentos que puede recibir. Esto incluye nuestra lista de medicamentos con cualquier restricción y preferencia; cómo usar nuestros procedimientos de gestión de farmacia; una explicación de los límites y cupos; cómo recibir cobertura para medicamentos que no están en el formulario y una explicación de cómo pueden los médicos proporcionar información para sustentar una excepción, y los procesos de CareSource para sustitución con genéricos, intercambio terapéutico y terapia escalonada.
- Cómo obtener servicios si viaja y cualquier restricción sobre sus beneficios.
- Información sobre cómo puede recibir nuestros materiales o recibir ayuda para hablar con nosotros en otro idioma sobre cómo administramos la atención y los servicios, o para obtener información sobre los beneficios, acceso a los servicios y demás temas.
- Información sobre cómo puede enviar un reclamo por servicios cubiertos si lo requiere.
- Cómo puede obtener información sobre nuestros asociados del sector salud, incluido si tienen certificación de la junta, la escuela de medicina a la que asistieron y dónde realizaron su residencia.
- Cómo puede elegir a su médico de atención primaria y programar una cita.
- Cómo puede recibir atención de especialidad, atención de salud

mental y servicios hospitalarios.

- Cómo puede recibir atención después de los horarios normales de atención de su médico.
- Cómo obtener atención de emergencia, incluido cuándo dirigirse directamente a atención de emergencia o usar los servicios del 911.
- Cómo obtener atención y cobertura cuando está fuera del área de servicio de CareSource.
- Cómo nos puede informar si no está contento con CareSource.
- Cómo puede apelar una decisión que afecta su cobertura, los beneficios o su relación con CareSource de manera negativa.
- La manera en que CareSource decide cómo y cuándo agregar nueva tecnología como beneficio cubierto.
- Nuestro aviso de prácticas de privacidad y políticas de confidencialidad incluidos qué es un “consentimiento de rutina” y de qué manera permite a CareSource que use y divulgue información sobre usted; de qué manera CareSource usa las autorizaciones y su derecho a aprobar la divulgación de información personal no cubierta por el “consentimiento de rutina;” cómo usted puede solicitar restricciones sobre el uso o la revelación de la información personal de salud, enmiendas a la información personal de salud, acceso a su información personal de salud o un recuento de revelaciones de información personal de salud; el compromiso de CareSource para proteger su privacidad en todos los escenarios y la política de CareSource sobre compartir información personal de salud con patrocinadores del plan y empleados.
- En el sitio web, hay más información sobre CareSource y nuestros servicios que es útil conocer. Nuestro directorio de proveedores incluye médicos, hospitales y centro de atención de urgencia entre los que puede elegir para satisfacer sus necesidades. Puede hacer una búsqueda de médico por características especiales, como ubicación del consultorio, género o especialidad.

También puede realizar una Evaluación de riesgos de salud (Health Risk Assessment, HRA) en nuestro sitio web. Ingrese en **CareSource.com/members/my-caresource-account** y haga clic en Evaluación y exámenes de salud. Cuando complete la HRA, recibirá consejos que pueden ayudarlo a mejorar su salud. También puede encontrar herramientas para ayudarlo a entender mejor lo que puede hacer para mejorar su salud.

Si desea obtener más información, llame a Servicios para Afiliados al número que se encuentra al dorso de este boletín informativo.

Gracias.





PO 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](https://www.facebook.com/CareSourceGA)



[Twitter.com/CareSource](https://twitter.com/CareSource)



[Instagram.com/CareSource](https://www.instagram.com/CareSource)



[Pinterest.com/CareSource](https://www.pinterest.com/CareSource)

Información importante del plan



¡Queremos saber DE USTED!

Nuestros afiliados nos importan. ¡Es por eso que queremos saber de usted! Utilice el enlace que se encuentra debajo para sugerirnos temas le gustaría ver en los boletines informativos trimestrales. Esta encuesta solo le tomará dos o tres minutos.

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

Gracias por confiar sus necesidades de atención médica a CareSource.