



OTOÑO DE 2025

# MEMBER Source

Un boletín informativo para afiliados a CareSource Georgia

## ¿Tiene una emergencia de salud mental y necesita ayuda ahora?

Llame al 988 o envíe un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741741 para comunicarse con un consejero de crisis. Están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

## Conozca dónde recibir atención cuando la necesite

Ya sea que tenga un resfriado común o un infarto, conozca el mejor lugar para obtener atención en cada situación.



### Proveedor de atención primaria (PCP)

Se utiliza para enfermedades comunes y consejos. Usted obtiene la mayor parte de su atención preventiva de su PCP. Debe visitarlo con frecuencia.



### Telesalud

Se utiliza para tratar enfermedades comunes y obtener asesoramiento. Consulte a un proveedor desde el lugar en el que se encuentre usando su teléfono o computadora. Pregúntele a su proveedor si ofrece telesalud. También puede hablar con un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de Teladoc®. Llame al 1-800-835-2362 o visite [Teladoc.com/](https://www.teladoc.com/) **CareSource** para comenzar.



### Clínicas de atención conveniente

Se utilizan para enfermedades comunes como tos, resfriados, dolores de garganta y para vacunarse. Se ubican en tiendas como CVS® y Kroger®.



### Atención de urgencia

Se utiliza para tratar problemas de salud que no representan riesgo para la vida, como algunas enfermedades o una herida profunda. Acuda allí si no puede conseguir una cita con su PCP y su problema de salud no puede esperar.



### Sala de emergencias (ER)

Se utiliza para problemas que representan un riesgo para la vida, como un dolor en el pecho o una lesión en la cabeza, que deben ser tratados de inmediato. No necesita nuestra aprobación para recibir atención de emergencia. Llame al 911 o acuda a la ER más cercana.

### ¿No sabe adónde ir para recibir atención?

Llame a nuestra Línea de asesoría en enfermería las 24 horas al **1-844-206-5944** (TTY: 711). Estamos aquí para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

  
**CareSource**®

# ¡NUEVO!

## CareSource MyLife

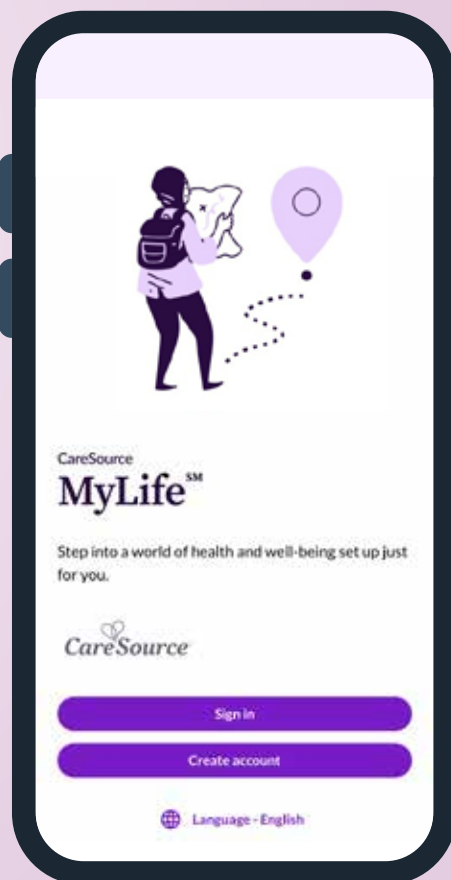
¿Ha usado My CareSource? Ya sea que lo haya utilizado en línea, a través de la aplicación móvil o que apenas lo esté descubriendo, tenemos una nueva experiencia para ofrecerle.

¡Es un nuevo mundo de salud y bienestar creado solo para usted! CareSource MyLife tiene todas las funciones de My CareSource que ya usted conoce. Inicie sesión en su cuenta segura, consulte su plan, gane recompensas y lleve el control de ellas, vea su tarjeta de identificación digital ¡y mucho más!

CareSource MyLife es fácil de usar. Además, puede acceder a consejos y recursos personalizados para usted.

### ¡Configure su cuenta hoy mismo!

Visite **MyLife.CareSource.com** o descargue la aplicación móvil en **App Store®** o **Google Play®**.



## Mantequilla de maní casera en 5 minutos

### INGREDIENTES:

2 tazas de maní tostado seco\*  
1-2 cucharadas de miel o azúcar  
Sal adicional al gusto

**INSTRUCCIONES:** Coloque el maní en una procesadora. Enciéndala y deje que funcione de cuatro a cinco minutos. El maní pasará de migas a una bola seca y luego a una mantequilla de maní suave y cremosa. Añada la miel o el azúcar y revuelva. Agregue sal al gusto. Guarde en el refrigerador de dos a cuatro semanas.

*\*Esta receta se puede preparar con semillas de girasol en lugar de maní si es alérgico al maní.*

### ¿Desea recibir más recetas y mantenerse conectado?

Con CareSource Circle, usted puede recibir actualizaciones de CareSource, encontrar nuevas recetas, descubrir consejos de salud, conocer a otros afiliados de CareSource y ¡mucho más! Inscribse en [CareSource.com/CircleMarketplace](https://www.caresource.com/CircleMarketplace).





## Momentos del afiliado

Historias verdaderas en  
CareSource Life Services



Tony

Tony se incorporó a CareSource Life Services® cuando regresó a la comunidad después de cumplir una condena en prisión. Estaba comenzando su vida de nuevo. CareSource Life Services ayudó a Tony a mudarse a su propio hogar.

Nuestros colaboradores lo apoyaron para conseguir muebles nuevos y ropa para entrevistas de trabajo. Tony comenzó su carrera lavando platos en una cafetería. Con la ayuda de nuestro equipo y gracias a su esfuerzo, Tony ahora es cocinero principal.

Desde que empezó su empleo, el consejero de vida de Tony le enseñó a administrar su dinero. Tony siguió los consejos de planificación financiera y, después de dos años de ahorro, compró su propia casa.

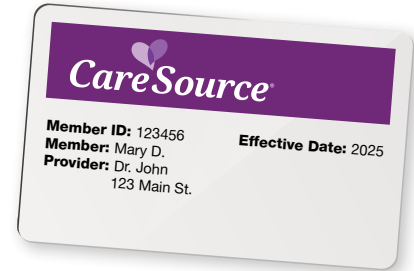
### ¡También podemos brindarle ayuda a usted!

CareSource Life Services puede ayudarle a llegar desde donde está a donde quiere estar.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a **LifeServicesGeorgia@CareSource.com** o llame al **1-844-607-2828** (TTY: 711).

## ¡Usted lo pidió!

**Servicios para Afiliados responde sus preguntas más importantes**



### ¿Cuándo recibiré mi tarjeta de identificación (ID) de afiliado?

Cada miembro de su familia que se haya inscrito en CareSource recibirá su propia tarjeta de identificación (ID) de afiliado al registrarse. Lleve con usted su tarjeta de identificación (ID) de afiliado en un lugar seguro. Llame a Servicios para Afiliados si nunca recibió su tarjeta o si alguna de la información que aparece en ella es incorrecta. Debe mostrar su tarjeta de identificación (ID) de afiliado cuando obtenga servicios médicos o recetas.

¿La necesita más rápido? Puede ver su tarjeta de identificación (ID) de afiliado en formato digital en CareSource MyLife.



### Perdí mi tarjeta de identificación (ID) de afiliado. ¿Qué debo hacer?

Si pierde su tarjeta de identificación (ID) de afiliado, puede solicitar una nueva en el portal a través de CareSource MyLife. También puede llamar a Servicios para Afiliados para que le envíen una nueva.



### Cambié mi proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP). ¿Necesito una tarjeta de identificación (ID) de afiliado nueva?

Su PCP figura en su tarjeta de identificación (ID) de afiliado. Si cambia de PCP, le enviaremos una nueva tarjeta. Asegúrese de deshacerse de la tarjeta de identificación (ID) de afiliado vieja cuando reciba la nueva. Si no estamos seguros de quién es su PCP, le asignaremos uno cercano e imprimiremos sus datos en su tarjeta. Esto no significa que deba acudir a ese PCP. Llámenos y actualizaremos su tarjeta de identificación (ID) de afiliado.

## Parálisis por TDAH y “descarga mental”



**Fuente:** Attention Deficit Disorder Association.  
<https://add.org/adhd-paralysis/>.

La parálisis por trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) ocurre cuando una persona con TDAH se siente abrumada por emociones, información, decisiones o el mundo que la rodea. Esto dificulta concentrarse, establecer prioridades y avanzar.

Una estrategia que puede ayudar a superar un episodio de parálisis por TDAH es realizar una descarga mental diaria. Esto consiste en hacer una lista de pensamientos que escriba en papel, en su teléfono o en su computadora. ¡Saque todo de su mente saturada!

Algunos de estos pensamientos pueden no requerir atención. Táchelos de su lista. Priorice y clasifique los pensamientos restantes. Si tienen fechas límite, puede agregarlos a su calendario o dividirlos en tareas más pequeñas. Tachar estas tareas más pequeñas de su lista puede ayudarlo a sentirse motivado para abordar las más grandes.

## Pruebe su visión



¿Puede ver la imagen oculta?

Si no es así, es posible que quiera hacerse un examen de la vista. Hable con su PCP para evaluar si debe hacerse un examen.

## Marque 9-8-8 para ayuda en situación de crisis

La línea de ayuda 9-8-8 está disponible para cualquier persona que tenga problemas de salud mental. Si necesita apoyo para manejar sus emociones o controlar el consumo de drogas o alcohol, la línea puede ayudarlo. **Puede hablar o enviar un mensaje de texto llamando al 9-8-8**, o utilizar el chat en el sitio web. Si es sordo o tiene dificultades auditivas, puede hacer videollamadas a través del sitio web **988Lifeline.org**. Los consejeros están disponibles las 24 horas del día.

*Estamos con usted.*





# ¡Mantener sus huesos saludables en 3 tres simples pasos!



Algunos factores que afectan la salud de los huesos no pueden controlarse, como el sexo, la raza o los antecedentes familiares. La buena noticia es que hay aspectos que usted sí puede controlar para mantener sus huesos fuertes.

## 1. Alimentación

Consuma suficientes alimentos con calcio y vitamina D, como leche, jugo de naranja y salmón.

## 2. Ejercicio

Los ejercicios con peso, como caminar, trotar, subir escaleras o incluso bailar, son beneficiosos. Realizar ejercicios con pesas libres también ayuda. ¿No tiene pesas? Use objetos que tenga en casa, como botellas de agua llenas o latas de alimentos.

## 3. Hábitos saludables

Evite consumir alcohol y tabaco en exceso, ya que estas sustancias debilitan los huesos.

**Fuente:** Mayo Clinic.

[www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/bone-health/art-20045060](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/bone-health/art-20045060).

# Consejos para el nuevo año escolar



Hacer que los niños vuelvan 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 sus hijos. Recorra la escuela y conozca a los maestros.
- Implemente nuevamente las rutinas para la hora de acostarse y de comer.
- Revise el plan para después de clases de sus hijos.

## La primera semana:

- Prepare los almuerzos la noche anterior, si es necesario.
- Dele a su hijo suficiente tiempo para levantarse y desayunar. Ayúdelo a llegar a la escuela a tiempo.
- Comuníquese con el maestro para recibir información sobre el progreso de su hijo. Este puede decirle cómo y qué está haciendo su hijo en la escuela.

**Cuanto más planificación y rutinas haya, más fácil será para los niños y los padres adaptarse al nuevo año.**

## Genere hábitos saludables y gane recompensas



Gane recompensas cuando usted y su familia reciban atención preventiva y completen las actividades saludables. Utilice sus recompensas para comprar cualquier cosa, desde comestibles y ropa hasta pañales y productos de cuidado personal.

Los adultos mayores de 18 años están inscritos en MyHealth Rewards de forma automática. Inicie sesión en **MyLife.CareSource.com** para empezar. También puede hacer un seguimiento de su progreso y ver su saldo de recompensas aquí. A medida que complete actividades saludables, ganará recompensas que podrá canjear por tarjetas de regalo en tiendas como Old Navy®, TJ Maxx®, Walmart® ¡y más!



Los niños desde recién nacidos hasta los 17 años pueden ganar recompensas a través de CareSource MyKids. Inscriba a cada niño en **CareSource.com/MyKids**. Ellos ganarán recompensas al completar actividades saludables y podrán usar la tarjeta de recompensas en tiendas como Kroger®, Walmart® ¡y más!



Obtenga más información sobre recompensas en **CareSource.com/GArewards**. Si tiene alguna pregunta, puede llamar a Servicios para Afiliados.

*Las recompensas de MyHealth ganadas para el año actual expirarán a mediados de diciembre del año siguiente.*



## Consejos para su próxima consulta de Telesalud

Sus proveedores pueden ofrecer servicios de telesalud. Consulte en su consultorio. Si no lo hacen, o si tienen un horario limitado, puede usar Teladoc® sin costo para usted. Llame al 1-800-TELADOC (835-2362) o visite [Teladoc.com/CareSource](https://Teladoc.com/CareSource) para comenzar.

Puede usar su teléfono, tableta o computadora para hablar con un proveedor. Los servicios de telesalud le permiten recibir asesoramiento de salud rápido desde su hogar. Use estos consejos para aprovechar al máximo su consulta:

- Encuentre un lugar tranquilo con conexión a internet confiable.
- Decida si usará su computadora, teléfono o tableta.
- Es posible que necesite descargar una aplicación o crear una cuenta. Asegúrese de hacerlo con suficiente anticipación antes de su consulta.
- Tenga a mano su historia clínica.
- Escriba con antelación las preguntas que quiera hacer.
- Tome notas durante la consulta.





## La depresión y el envejecimiento

A medida que envejecemos, los cambios en la vida pueden causar ansiedad, tristeza, estrés o soledad. Muchas personas aceptan esto como parte del proceso de envejecimiento y no piden ayuda, lo que puede empeorar sus sentimientos con el tiempo.

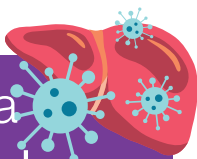
La depresión generalmente no es una parte normal del envejecimiento. Esté atento a las señales si usted o alguien que conoce podría estar sufriendo depresión. Algunos posibles signos incluyen:

- Preocupación extrema por la salud
- Llanto frecuente
- Sensación de sentirse inútil
- Cambios en el peso o en el sueño

Hable con su proveedor si nota alguno de estos signos en usted o en un ser querido. Su médico de atención primaria o profesional de enfermería puede evaluarlo para detectar si tiene depresión y también ofrecer apoyo y orientación. También pueden darle derivaciones, si es necesario.

**Fuente:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), <https://www.cdc.gov/healthy-aging/about/depression-aging.html>.

## Pruebas y cuidados para la hepatitis C y el VIH



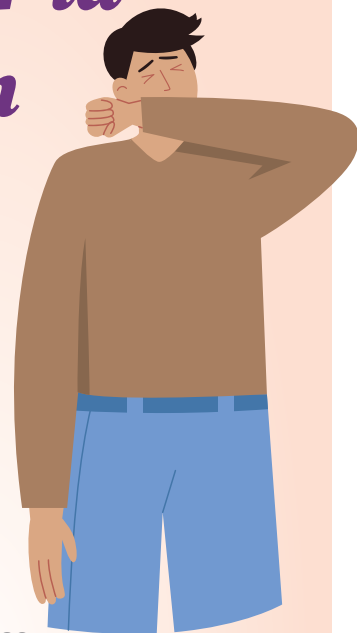
La hepatitis C (VHC) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) son causados por virus. Si el VHC no se trata, puede dañar el hígado. Puede provocar cáncer de hígado o insuficiencia hepática. Si el VIH no se trata, puede evolucionar a síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). Cuando hay SIDA, el sistema inmunológico se debilita y puede dar lugar a otras infecciones.

Hacerse la prueba es la única manera segura de saber si tiene VHC o VIH. Conocer su estado le permite recibir atención a tiempo y proteger a los demás. Pregúntele a su proveedor si debe hacerse la prueba.

Se puede vivir bien con el VHC o el VIH. Recibir el cuidado apropiado puede mantenerlo saludable. Aprenda qué puede hacer para protegerse y proteger a otros del VHC y VIH en el siguiente enlace:

**Fuente:** Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health), <https://hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/hiv-and-hepatitis-c>

## Cómo prevenir o controlar la infección por VSR



El virus sincicial respiratorio (VSR) puede parecer un resfriado común, pero puede resultar grave, especialmente en niños pequeños y adultos mayores.

¿Cuál es la mejor forma de protegerse? Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia. Mantenga la distancia de personas enfermas cuando sea posible.

Vacúnese contra el VSR cada año, si es posible. Las vacunas están disponibles para bebés, algunos niños pequeños y mujeres embarazadas. Los adultos mayores de 60 años también pueden ser elegibles.

### Si usted o alguien cercano se enferma:

- ✓ Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.
- ✓ Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar.
- ✓ No se toque los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ Manténgase alejado de personas que no estén enfermas.

Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/rsv/causes/index.html](http://www.cdc.gov/rsv/causes/index.html).

**Fuente:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), [www.cdc.gov/rsv/index.html](http://www.cdc.gov/rsv/index.html)



# ¡REGRESE al PASADO con estos EJERCICIOS!

Cada persona ve la actividad física de diferentes formas. Los ejercicios populares también han cambiado con el tiempo. ¡Cambie su rutina de acondicionamiento físico con estas tendencias del pasado!



## ► Ejercicio con aro

Es posible que haya usado un aro de juguete cuando era joven. También puede ser un ejercicio divertido para los adultos. Pone en movimiento todo el cuerpo y aumenta el ritmo cardíaco.

## ► Patinaje sobre ruedas

El patinaje sobre ruedas puede ayudar a fortalecer el tronco. También puede desarrollar la fuerza de la parte inferior del cuerpo al mover los músculos de las caderas y las piernas. ¡Conviértalo en un evento social y patine con sus amigos!

## ► Jazzercise

Si bien esto le puede recordar las polainas y las vinchas, el Jazzercise es una forma alegre de poner su cuerpo en movimiento. El Jazzercise mezcla la música con la danza, los estiramientos y el fortalecimiento de los músculos.

## ► Zumba

El Zumba combina la música latina e internacional con la danza para crear una rutina de ejercicios para todas las edades. ¡Es como una gran fiesta bailable! El Zumba le ayuda a desarrollar su fuerza y flexibilidad. También alivia el estrés y mejora su estado de ánimo.

## ► Clases de acondicionamiento físico y juegos en línea

Una versión más moderna de hacer ejercicio son las clases de acondicionamiento físico en línea y los juegos. Son una forma excelente de mantenerse activo desde la comodidad de su propio hogar.

**¡Lo más importante es encontrar una manera de mantenerse activo que disfrute!**

*Este contenido tiene fines únicamente informativos. No pretende sustituir la recomendación médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Siempre hable con un proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta.*

## Mejorar la comunicación sobre la salud

Sabemos que usted recibe mucha información sobre su salud y los servicios de atención médica. Esto puede dificultar saber qué acciones tomar y qué información es realmente importante para usted.

Trabajamos con sus proveedores y utilizamos los reclamos que nos envían para mantener sus datos actualizados. Si recibe recordatorios o comunicaciones de nuestra parte que no parecen adecuados para usted según su historia clínica, hable con su proveedor. Es posible que necesiten actualizar sus reclamos o registros médicos con nosotros. Puede pedirles que compartan estas actualizaciones con nosotros.

Esto nos ayuda a asegurarnos de enviar el tipo correcto de recordatorio y las comunicaciones de atención médica, adaptados a sus necesidades de salud particulares.







## 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 40 y 75 años de edad deben realizarse una mamografía, como mínimo, una vez cada dos años. Todas las mujeres deberían hablar con su proveedor acerca de cuándo comenzar con los exámenes de detección. ¡Mantenerse informada es clave! Incluso podría ganar una recompensa por completar una prueba de detección de cáncer de mama. Llame a Servicios al Afiliado para obtener más información.

**Fuente:** Siteman Cancer Center,  
<https://siteman.wustl.edu/prevention/8-ways/8-ways-to-prevent-breast-cancer/>



# GUÍA DE 3 PASOS

## PARA Meditar



El estrés afecta a todas las personas. La buena noticia es que existen muchas formas de manejar el estrés. Una de ellas es a través de la meditación. ¡Así es como puede meditar desde la comodidad de su hogar!

**1 PASO 1:** Siéntese o recuéstese en un área tranquila donde no haya distracciones.

**2 PASO 2:** Respire de manera lenta y profunda. Preste atención a estas respiraciones. Coloque su mano en el abdomen o pecho para ayudarlo a concentrarse.

**3 PASO 3:** Si comienza a distraerse, no se preocupe; ¡está bien! Solo fíjese y trate de concentrarse nuevamente en su respiración.

El estrés nos afecta a todos. Meditar de forma regular puede ayudarlo a manejar mejor su estrés. ¡Buena suerte!

**Fuente:** MedlinePlus.  
[medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000874.htm](https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000874.htm).



## ¿Qué puede hacer Administración de la atención por usted?

Creamos este programa pensando en usted y su salud. Su equipo de atención incluye al personal de enfermería, los farmacéuticos, un trabajador social y especialistas en salud. Podemos ayudarlo con esto y más:



Coordinar su atención.



Manejar su afección de salud.



Permitirle acceder a viajes para las visitas al proveedor.



Obtener ayuda comunitaria.

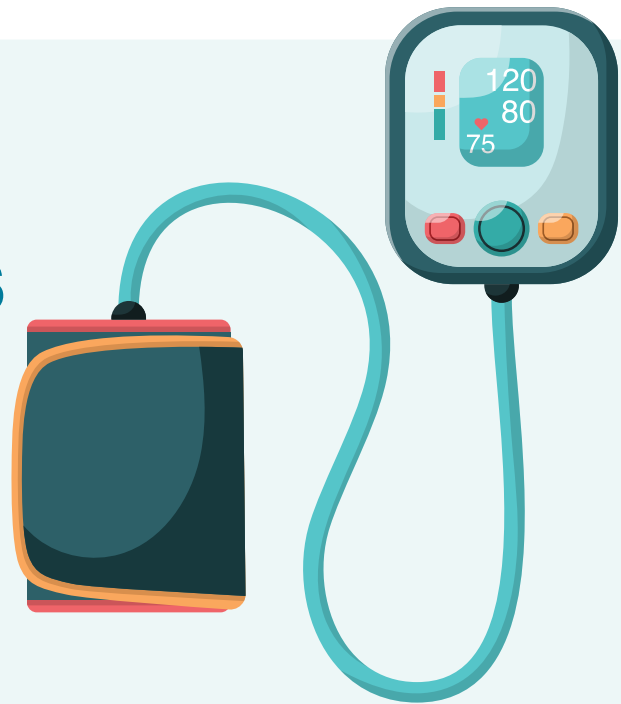


Hacer un seguimiento de sus recompensas.

Obtenga más información sobre Administración de la atención llamando a Servicios para Afiliados.



# Conozca sus valores de presión arterial



Controlar su presión arterial es una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón. Controle su presión arterial en cada visita al médico.

Conozca sus valores y lo que significan. Hable con su proveedor sobre sus metas. Este puede plantear valores de presión arterial a modo de objetivo para que usted los mantenga.

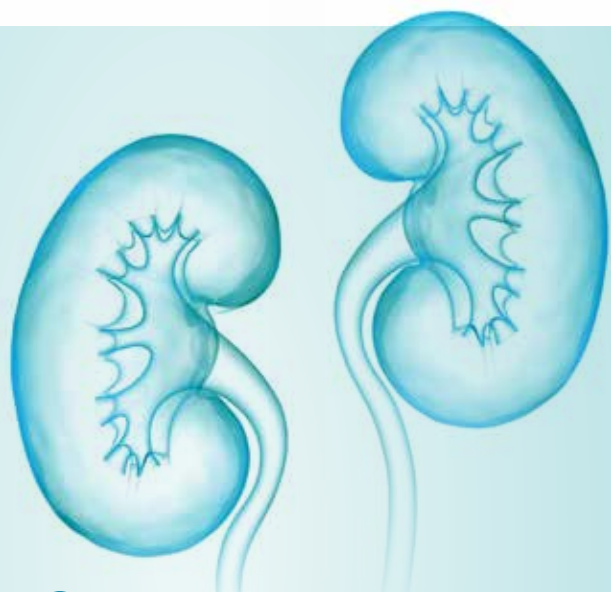
Por lo general, la presión arterial alta no presenta signos o síntomas. Si no se trata, puede causar derrames cerebrales, ataques cardíacos o incluso la muerte. Cambiar su estilo de vida puede ayudarlo a controlarla. Su proveedor podría recomendarle:

- Seguir una dieta saludable con menos sal
- Hacer ejercicio con regularidad
- Dejar de fumar
- Mantener un peso saludable

Es posible que también deba tomar medicamentos para bajar su presión arterial. Siempre tómelos según las indicaciones. Si se saltea una dosis porque no puede comprar el medicamento, tiene efectos secundarios o se olvida de tomarlo, hable con su médico para encontrar soluciones. No modifique su tratamiento sin la orientación de su proveedor.

NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA (mm Hg) (número superior)		DIASTÓLICA (mm Hg) (número inferior)
Normal	Menos de 120	O bien	Menos de 80
Elevado	120 – 129	O bien	Menos de 80
Alto – Etapa 1	130 – 139	o	80 – 89
Alto – Etapa 2	140 o más	o	90 o más
Crisis – Consulte a un médico de inmediato.	180 o más	y/o	120 o más

**\*Fuente:** Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association),  
<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure>



## ¿Corre riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica?

Si tiene diabetes y/o presión arterial alta, corre riesgo de tener una enfermedad renal crónica (ERC). Es posible que no note ningún síntoma durante las primeras fases. Si no se trata, la ERC puede empeorar y provocar una insuficiencia renal permanente.

Aquí le explicamos cómo puede tomar medidas:

1. Hágase hoy mismo la pruebas de detección de la ERC.
2. Realícese análisis de orina y sangre para monitorear la función de sus riñones.
3. Mantenga su presión arterial por debajo de 140/90.
4. Mantenga su nivel de azúcar en sangre bajo control.

### ¿Necesita ayuda para manejar la ERC?

Nuestro programa de Administración de la atención puede ayudarle a obtener más información sobre la ERC y a encontrar formas de controlarla mejor. Si desea ser parte del programa de Administración de la atención, comuníquese con Servicios para Afiliados.

#### Fuentes:

Cleveland Clinic, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15096-chronic-kidney-disease>, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/kidney-disease/risk-factors/index.html>

## Qué dice el color de su lengua sobre su salud

Una lengua saludable tiene un tono rosado. Si observa cambios en el color de su lengua, llame a su proveedor. Podría ser un signo de una nueva afección médica. Su proveedor puede ayudarle a identificar lo que sucede y proporcionarle tratamiento si lo necesita.



Amarillo: puede ser un signo de higiene bucal deficiente.



Azul: puede ocurrir si tiene un trastorno o enfermedad de los vasos sanguíneos.



Negro: algunos medicamentos pueden ser la causa.



Morado: podría indicar enfermedad de Kawasaki.



Blanco: puede ser un signo de leucoplasia o candidiasis oral.



Verde: el consumo de tabaco puede ser la causa.

Fuente: Cleveland Clinic, [my.clevelandclinic.org/health/symptoms/24600-tongue-color](https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/24600-tongue-color).







## Manténgase saludable y prevenga la gripe

Los virus de la gripe pueden propagarse al toser o estornudar. También puede contraer la gripe al tocar un objeto que tenga el virus vivo y luego tocarse la boca o la nariz. Ayude a detener la propagación de la gripe lavándose las manos con frecuencia durante al menos 15 a 20 segundos. Vacunarse todos los años es la mejor forma de prevenir la gripe. Los bebés y niños pequeños deben recibir dos vacunas contra la gripe entre los seis meses y los dos años de edad. Después de los dos años, deben recibir una vacuna anual. ¡Incluso puede obtener una **recompensa** al aplicarse la vacuna contra la gripe! Visite **CareSource.com/FluShot** para obtener más información.

## Servicios cubiertos para usted



### Qué hacer si recibe una factura

Usted recibe todos los servicios de Medicaid médicamente necesarios cubiertos sin costo alguno. *Médicamente necesario* significa que usted necesita los servicios para prevenir, diagnosticar o tratar una afección médica. No debería recibir facturas por estos servicios. Llame a Servicios para Afiliados si recibe una factura. Los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del Afiliado. Puede encontrar el manual en **CareSource.com/plans/medicaid/plan-documents/**. También puede pedir que se le envíe una copia impresa cuando llame a Servicios para Afiliados.



### ¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos con receta?

Averigüe si un medicamento está cubierto o cuánto cuesta en **CareSource.com**. Tenemos una lista de medicamentos en la que buscar. Vaya a **Encontrar mis medicamentos con receta** debajo de **Afiliados y luego a Herramientas y recursos**. Elija **Georgia** y **Medicaid** para saber qué medicamentos están cubiertos. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede llamar a Servicios para Afiliados.

Get free help in your language with interpreters and other written materials. Get free aids and support if you have a disability. Call **1-855-202-0729** (TTY: 711).



Obtenga ayuda gratuita en su idioma a través de intérpretes y otros materiales en formato escrito. Obtenga ayudas y apoyo gratuitos si tiene una discapacidad. Llame **1-855-202-0729** (TTY: 711).

Jwenn èd gratis nan lang ou ak entèprèt ansanm ak lòt materyèl ekri. Jwenn èd ak sipò gratis si w gen yon andikap. Rele **1-855-202-0729** (TTY: 711).

احصل على مساعدة مجانية بلغتك من خلال المترجمين الفوريين والمواد المكتوبة الأخرى. إذا كنت من ذوي الاحتياجات الخاصة، ستحصل على المساعدات والدعم مجانًا. اتصل على الرقم **1-855-202-0729** (TTY: "الهاتف النصي للصم وضعاف السمع": 711).

通过口译员和其他书面材料，获得您所使用语言的免费帮助。如果您有残疾，可以获得免费的辅助设备和支持。请致电：**1-855-202-0729**（听语障人士专用电话：711）。

Erhalten Sie kostenlose Hilfe in Ihrer Sprache durch Dolmetscher und andere schriftliche Unterlagen. Beziehen Sie kostenlose Hilfsmittel und Unterstützung, wenn Sie eine Behinderung haben. Rufen Sie folgende Telefonnummer an: **1-855-202-0729** (TTY: 711).

Obtenez une aide gratuite dans votre langue grâce à des interprètes et à d'autres documents écrits. Si vous souffrez d'un handicap, vous bénéficiez d'aides et d'assistance gratuites. Appelez le **1-855-202-0729** (ATS : 711).

Nhận trợ giúp miễn phí bằng ngôn ngữ của quý vị với thông dịch viên và các tài liệu bằng văn bản khác. Nhận trợ giúp và hỗ trợ miễn phí nếu quý vị bị khuyết tật. Gọi **1-855-202-0729** (TTY: 711).

Grick Hilfe mitaus Koscht in dei Schprooch mit lwwersetzer un annere schriftliche Dinge. Grick Aids un Hilfe mitaus Koscht wann du en Behinderung hoscht. Ruf **1-855-202-0729** (TTY: 711).

आपकी भाषा के इंटरप्रेटर तथा आपकी भाषा में अन्य लिखित सामग्रियों संबंधी फ्री मदद पाएं। यदि आपको कोई डिसेबिलिटी हो, तो मुफ्त सहायता और सपोर्ट प्राप्त करें। कॉल करें **1-855-202-0729** (TTY: 711).

통역사와 기타 서면 자료의 도움을 귀하의 언어로 무료로 받으세요. 장애가 있을 경우, 보조와 지원을 무료로 받으세요. **1-855-202-0729** (TTY: 711) 로 문의하세요.

በአስተርጓሚዎች እና በሌሎች የጽሑፍ ቁሳቁሶች በቋንቋዎ ከክፍያ ነፃ እርዳታ ያግኙ። የአካል ጉዳት ካለብዎት ከክፍያ ነፃ እርዳታ እና ድጋፍ ያግኙ። ወደ **1-855-202-0729** (TTY 711) ይደውሉ።

Gba àwọn èdè ní èdè rẹ pẹ̀lú àwọn ògbìfọ̀ àti àwọn ohun èlò mírán tí a kọ sílẹ̀. Gba àwọn ìrànlọ́wọ̀ àti àtílẹ̀yìn òfẹ̀ bí o bá ní àìlera kan. Pe **1-855-202-0729** (TTY: 711).

Makakuha ng libreng tulong sa wika mo gamit ang mga interpreter at mga ibang nakasulat na materyales. Makakuha ng mga libreng pantulong at suporta kung may kapansanan ka. Tumawag sa **1-855-202-0729** (TTY: 711).

په خپله ژبه کې د ژباړونکو او نورو لیکلي شوو موادو له لارې وړیا مرسته ترلاسه کړئ. که تاسو معلولیت لرئ نو وړیا ملاتړ او مرستې ترلاسه کړئ. دې شمېرې ته زنگ ووهئ **1-855-202-0729** (TTY: 711).

వ్యాఖ్యాతలు మరియు ఇతర రాతపూర్వక మెటీరియల్స్ తో మీ భాషలో ఉచిత సహాయాన్ని పొందండి. ఒకవేళ మీకు వైకల్యం ఉంటే, ఉచిత ఉపకరణాలు మరియు మద్దతు పొందండి. కాల్ చేయండి: **1-855-202-0729** (TTY: 711).

दोभाषे र अन्य लिखित सामग्रीहरूको माध्यमद्वारा आफ्नो भाषामा निःशुल्क मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्। तपाईंलाई अशक्तता छ भने निःशुल्क सहायता र समर्थन प्राप्त गर्नुहोस्। **1-855-202-0729** (TTY: 711) मा कल गर्नुहोस्।

သင့်ဘာသာစကားအတွက် စကားပြန်များနှင့် အခြားပုံနှိပ်စာရွက်များကို အခမဲ့အကူအညီရယူပါ။ သင်သည် မသန်စွမ်းသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက အခမဲ့အကူအညီများနှင့် အထောက်အပံ့များ ရယူပါ။ ဖုန်းခေါ်ရန် **1-855-202-0729** (TTY: 711).

Bök jibañ ilo an ejjelok wōnāān ikkijjien kajin eo am ibbān rukok ro im wāween ko jet ilo jeje. Bök jerbalin jibañ ko ilo an ejjelok wōnāer im jibañ ko ñe ewōr am nañinmejın utamwe. Kall e **1-855-202-0729** (TTY: 711).

---

### Aviso de no discriminación

Cumplimos con todas las leyes de derechos civiles federales y estatales. Por ello, no discriminamos, excluimos ni tratamos a las personas de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, discapacidad, edad, religión, sexo (lo que incluye embarazo, género, identidad de género, preferencia sexual y orientación sexual), ni por motivos de estado civil, salud o asistencia pública. Queremos que todas las personas tengan una oportunidad justa y equitativa de estar lo más saludables posible.

Ofrecemos ayuda gratuita, servicios y modificaciones razonables si tiene alguna discapacidad. Podemos conseguir un intérprete de lengua de señas. Esta persona le ayudará a comunicarse con nosotros o con sus proveedores. Obtenga sus materiales impresos en letra grande, en formato de audio o en braille, sin costo alguno. También podemos ayudarlo si habla un idioma diferente al inglés. Podemos conseguirle un intérprete que hable su idioma. O bien, puede obtener materiales impresos en su idioma. Todo esto sin costo alguno para usted.

Llame a **1-855-202-0729** (TTY: 711) si necesita alguna de estas ayudas. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes de, 7 a. m. a 7 p. m. Estamos aquí para ayudarlo.

También puede presentar una queja ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights).

**Correo postal:** CareSource  
Attn: Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 1947  
Dayton, OH 45401  
**Teléfono:** 1-844-539-1732 (TTY: 711)  
**Fax: Correo electrónico:** 1-844-417-6254  
CivilRightsCoordinator@CareSource.com

You may also file a complaint with the U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights.

**Correo postal:** U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Ave., S.W.  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
Envíe por correo el formulario de reclamo que se encuentra en  
[www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf](http://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf).  
**Teléfono:** 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)  
**En línea:** [ocrportal.hhs.gov](http://ocrportal.hhs.gov)

Puede encontrar este aviso en **CareSource.com**.



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

## ¿CÓMO CONTACTARNOS?

Servicios para Afiliados:  
**1-855-202-0729**  
(TTY: 711)

Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:  
**1-844-206-5944**  
(TTY: 711)

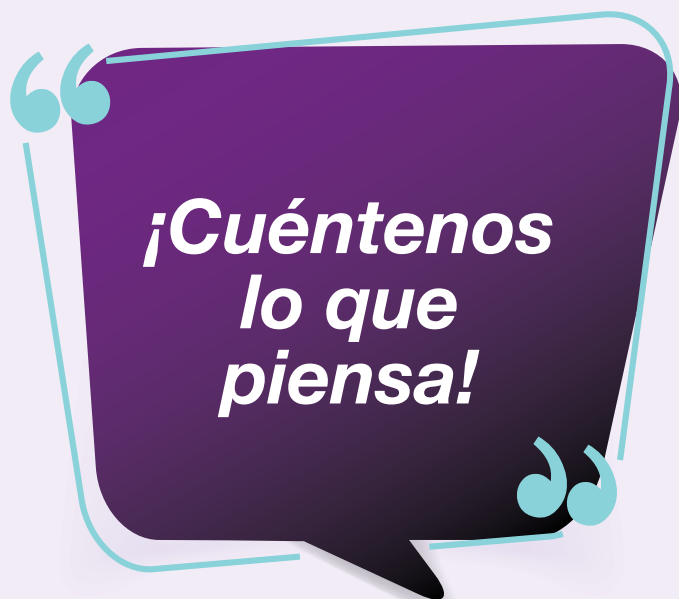
## Únase a nosotros

 [Facebook.com/CareSource](https://www.facebook.com/CareSource)

 [X.com/CareSource](https://www.x.com/CareSource)

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

## Información importante del plan



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 haya tenido! Le agradecemos que nos confíe sus necesidades de cobertura de salud.