



INVIERNO DE 2025

MEMBER Source

Un boletín informativo para afiliados a CareSource Georgia

El impacto de la gratitud en la salud

La época de las fiestas está llena de agradecimiento. La gratitud puede tener un gran efecto en su salud durante todo el año.

La mente y el cuerpo están muy conectados. Practicar la gratitud tiene los siguientes beneficios:

- Presión arterial más baja
- Sistema inmunitario más fuerte
- Mejor salud del corazón
- Impulso en la salud mental
- Mejor calidad de sueño
- Disminución de los niveles de dolor

¿Desea expresar más gratitud en su vida diaria? Estos son algunos consejos:

- Llevar un diario. Escribir tres cosas por las que sienta gratitud al final de cada día.
- Escribir notas de agradecimiento a sus amigos y familiares.
- Turnarse para decir lo que agradecen durante la cena.
- Hacerse preguntas como: "¿Qué espero que suceda en esta semana?".

Adopte una mentalidad de gratitud para comenzar a sentirse como una persona más saludable y feliz.



 **CareSource®**

Fuentes: Harvard Medical School. www.health.harvard.edu/blog/gratitude-enhances-health-brings-happiness-and-may-even-lengthen-lives-202409113071
Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/gratitude-for-wellness>



Cuando ocurra una catástrofe, esté preparado.

Las catástrofes pueden ocurrir en cualquier momento. Un tornado, un huracán, un incendio forestal o una inundación pueden cambiar su vida. Asegúrese de que usted y su familia estén preparados.



1. Elabore un plan: use una lista de control o cree una propia. Sepa lo que usted y su familia harán durante una emergencia y después de ella. Sepa dónde se refugiarán y dónde reunirse si se separan.



2. Prepare un kit: incluya comida, agua y medicamentos suficientes para dos semanas, de ser posible.



3. Manténgase informado: suscríbase para recibir alertas telefónicas o por mensajes de texto.

Visite ready.gov para descargar listas de control y obtener recursos útiles. Obtenga más información sobre las alertas en www.ready.gov/get-tech-ready.

¿Qué son los alimentos excepcionalmente ricos en nutrientes?



¿Alguna vez ha oído hablar de los alimentos excepcionalmente ricos en nutrientes? Reciben ese nombre porque están repletos de nutrientes esenciales. Incluirlos en su dieta es una parte esencial de mantenerse saludable. Según las investigaciones, llevar una dieta saludable puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes y cáncer.

Los alimentos como pescado, frutos rojos, frutos secos, verduras de hojas verdes, yogur y granos integrales están dentro de esta categoría de alimentos. Existen excelentes formas de agregar estos productos a su dieta. Pruebe agregar algunos frutos secos, como almendras o anacardos, al yogur. También puede incluir verduras de hojas verdes, como la espinaca o el kale, a las sopas y los estofados. Los pescados, como el salmón y el atún, tienen un alto contenido de ácidos grasos omega-3. Prepare una agradable cena de salmón con limón para obtener una comida sustanciosa.



Es posible que cumpla con los requisitos para participar del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

SNAP puede ayudarle a pagar comestibles todos los meses. Visite fns.usda.gov/snap para obtener más información y verificar si cumple con los requisitos.

Fuente: Harvard Health Publishing. www.health.harvard.edu/blog/10-superfoods-to-boost-a-healthy-diet-2018082914463

¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos recetados?

Averigüe si un medicamento está cubierto o cuánto cuesta en CareSource.com. Tenemos una lista de medicamentos en la que buscar.

Diríjase a **Encontrar mis medicamentos** con receta debajo de **Afiliados**, luego **Herramientas y recursos**.

Seleccione **Georgia** y **CareSource** para saber qué medicamentos tienen cobertura. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede llamar a Servicios para Afiliados.



Cumplimiento de medicamentos simplificado

A veces, el control de sus medicamentos puede parecer una tarea más de la lista de cosas para hacer. Tomarlos correctamente es clave. Esto significa tomar la dosis correcta en el momento adecuado. También significa buscarlos en la farmacia a tiempo.

Muchas farmacias ofrecen formas de obtener sus medicamentos de manera más fácil:

- Pregunte cómo surtir todos sus medicamentos el mismo día.
- Descubra cómo hacer que sus medicamentos se entreguen directamente a su puerta con el servicio de pedidos por correo.

Fuente: American Heart Association. www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/medication-information/medication-adherence-taking-your-meds-as-directed



Uso de la línea de asesoría en enfermería las 24 horas

Nuestro personal de enfermería diplomado dedicado está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar con usted. Puede ofrecerle consejos sobre sus heridas, enfermedades o preguntas de salud. También puede ayudarle a saber cuándo es necesario atenderse usted mismo, hacer una visita al médico, recibir atención de urgencia o acudir a una sala de emergencias. ¿No sabe cuándo y dónde recibir atención? Llame a la línea de asesoría en enfermería las 24 horas para hablar con un miembro del personal de enfermería diplomado al **1-844-206-5944** (TTY: 711) las 24 horas del día, los siete días de la semana.



¿Debo hacerme una prueba de audición?

¿Tiene una pérdida de audición confirmada?

Sí

Revise sus audífonos u otros dispositivos auditivos una vez por año. Hable con su médico si hay un cambio en su nivel de audición.

No

¿Es mayor de 60 años?

Sí

¿Usted o alguno de sus seres queridos notan que no oye tan bien como antes?

Sí

Hágase una prueba de audición.

Sí

No

Hágase una prueba inicial. Es posible que quiera volver a hacerse la prueba más adelante si esto continúa.

No

¿Hay mucho ruido en su vida diaria o en su trabajo?

No

Según sus respuestas, ¡está bien! Si aún tiene inquietudes, hable con su médico.



Obtenga el máximo provecho de sus beneficios

Somos más que solo un seguro de salud de calidad. ¡Nos preocupamos por usted! Hacer de su salud y bienestar una prioridad puede ser todo un desafío. Estamos aquí para hacer que las cosas le resulten un poco más fáciles.

Ofrecemos beneficios y servicios que van más allá de la atención básica. Aproveche todo lo que CareSource tiene para ofrecerle.

- **Sin copagos** por visitas de atención médica.
- **Sin copagos para** sus medicamentos recetados.
- La atención oftalmológica y odontológica es una parte fundamental de sus beneficios.
- **Programas de recompensas** que le permiten obtener recompensas para comprar comestibles, artículos de cuidado personal y mucho más cuando toma decisiones saludables.
- **Transporte gratuito** a las visitas de atención médica o para recoger alimentos en despensas de comestibles o en un punto de entrega.
- Acceda a su propio **consejero de vida** o ayuda para encontrar un trabajo, completar sus estudios o explorar una nueva trayectoria profesional con **CareSource Life Services®**.
- Una experiencia digital fácil de usar llamada CareSource MyLife, que le permite acceder a su cuenta cuando y donde quiera.



Un mundo de salud y bienestar solo para usted

¡Es un nuevo mundo de salud y bienestar creado solo para usted! CareSource MyLife tiene todas las características que necesita para administrar su plan. Inicie sesión en su cuenta segura, consulte sus beneficios, haga un seguimiento y canjee recompensas, vea su tarjeta de identificación digital ¡y mucho más! Además, CareSource MyLife es fácil de usar. Incluso verá 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®.

Servicios cubiertos para usted



Qué debe hacer si recibe una factura

Usted recibe todos los servicios médicamente necesarios cubiertos por Medicaid 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. También puede encontrar el manual en nuestro sitio web, en CareSource.com/plans/medicaid/plan-documents/. También puede pedir que se le envíe una copia impresa cuando llame a Servicios para Afiliados.

Clima frío y piel seca

Fuente:

Academia Estadounidense de Dermatología (ADA).
www.aad.org/news/cold-weather-and-your-skin

El aire frío, el viento y la baja humedad pueden hacer que la piel se reseque, pique y se agriete. Hay formas de ayudar a su piel durante el invierno.

Tome duchas más cortas y de agua tibia. El agua caliente y los jabones fuertes resecan la piel. Use limpiadores suaves, sin fragancia y para pieles sensibles. Asegúrese de hidratarse. Elija una crema sin fragancia, ya que repara la piel mejor que las lociones. ¡No olvide usar protección solar! El sol puede seguir dañando la piel en invierno.

No ignore la piel agrietada. Lave suavemente la zona y aplique un ungüento para la piel. Preste atención a los signos de infección, como el enrojecimiento, la hinchazón y el dolor. Si observa estas señales, llame a su proveedor.

Si la piel sigue seca y agrietada, es posible que tenga una enfermedad cutánea, como psoriasis, eccema o una reacción alérgica. Un dermatólogo (médico de la piel) puede recetarle tratamientos más fuertes. Asimismo, puede sugerir una rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable durante estos duros meses de invierno.

El ABC del cuidado

¿Cuida a un adulto mayor? De ser así, estamos con usted. Muchas personas ayudan a sus padres o seres queridos mayores. Puede ser difícil, especialmente cuando debe hacer malabares con el trabajo o la escuela, sus hijos u otras responsabilidades. Tenga en cuenta estas recomendaciones para cuidar también de su propia salud.

A

Déjese ayudar. Sugiera cosas específicas que las personas pueden hacer para ayudarle.

B

Tome descansos a menudo. Cuidar a alguien es un trabajo difícil. Tómese el tiempo para recargar sus propias baterías.

C

Cuide su propia salud. Intente alimentarse bien y dormir lo suficiente. Esto le ayudará a mantenerse saludable y fuerte para cuidar de sus seres queridos.



Preste atención al trastorno afectivo estacional (SAD) en esta época de fiestas

¿Se siente triste esta temporada?

¿O tal vez ha notado un cambio de comportamiento de un ser querido? Según estudios, las personas con enfermedades de salud mental tienen más probabilidades de sentirse peor durante las fiestas. El trastorno afectivo estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD) es un tipo de depresión que ocurre cuando las estaciones cambian. Los siguientes síntomas suelen comenzar en otoño y durar hasta el invierno:

- Sensación de cansancio
- Dormir mucho
- Cambio en el apetito
- Molestias fáciles
- Pensamientos de autolesión

¿Puede ayudar a alguien con SAD? ¡Sí! Aquí hay algunos consejos:

- Trate de comunicarse con ellos al menos una vez por semana.
- Escuche amablemente. Responda con: "¿Cómo puedo ayudar?".
- Sugiera cuidadosamente que hablen con un médico o consejero.



También es importante que se cuide usted mismo. Si no puede ver a su proveedor con suficiente rapidez, Teladoc cuenta con proveedores de salud mental disponibles los siete días de la semana, desde las 7 a. m. a 9 p. m. Pueden ayudarle con la ansiedad, la depresión, el estrés, el consumo de sustancias, traumas y mucho más. Las visitas para la atención de la salud mental deben programarse con anticipación.

Llame al 1-800-TELADOC (835-2362) o visite Teladoc.com/CareSource para comenzar.

La aplicación **myStrengthSM** ofrece herramientas de autoayuda como un registro del estado de ánimo, un registro de sentimientos y más. ¡Regístrate aquí!

¿Necesita ayuda inmediata?

Llame al 988 o envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al 741741 para comunicarse con un consejero en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¡Brinde cuidado y esté presente en esta época de fiestas!

Fuentes: Health Partners. www.healthpartners.com/blog/why-we-get-depressed-during-holidays/.
Mayo Clinic. www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/symptoms-causes/syc-20364651





Establecer metas de salud para el año nuevo

El año nuevo es un excelente momento para establecer metas de salud. Pruebe los siguientes consejos:

- 1 Comience pensando en lo que quiere cambiar. Sus metas deben ser específicas y fáciles de seguir.
- 2 Pruebe establecer metas **singulares, medibles, alcanzables, relevantes y temporales (SMART)**. Por ejemplo, intente hacer ejercicio durante 30 minutos, cinco días a la semana, o agregar más frutas y verduras a sus comidas.
- 3 ¡Haga un seguimiento de su progreso! Puede usar un cuaderno o una aplicación para ver cómo se encuentra.
- 4 Recuerde celebrar sus pequeños éxitos para mantener la motivación. También es útil contar con el apoyo de sus amigos o familiares para lograr sus metas.

Al establecer metas de salud claras, es posible realizar cambios positivos que pueden durar todo el año.



Momentos del afiliado

Historias verdaderas en CareSource Life Services®



Kelly

Kelly quería impulsar su carrera profesional, pero tenía problemas de salud mental. Su consejero de CareSource Life Services® y nuestro equipo de Care Management elaboraron un plan que le funcionara.

CareSource Life Services ayudó a Kelly con la planificación de una carrera y con la redacción de su currículum. Su sueño era trabajar con niños. Tuvo una entrevista para un trabajo en una organización al servicio de jóvenes y familias. ¡Le ofrecieron un trabajo a tiempo completo con un salario de \$26 por hora! Kelly tiene muchas ganas de desarrollar su carrera en la compañía.

¡También podemos brindarle ayuda a usted!

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

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

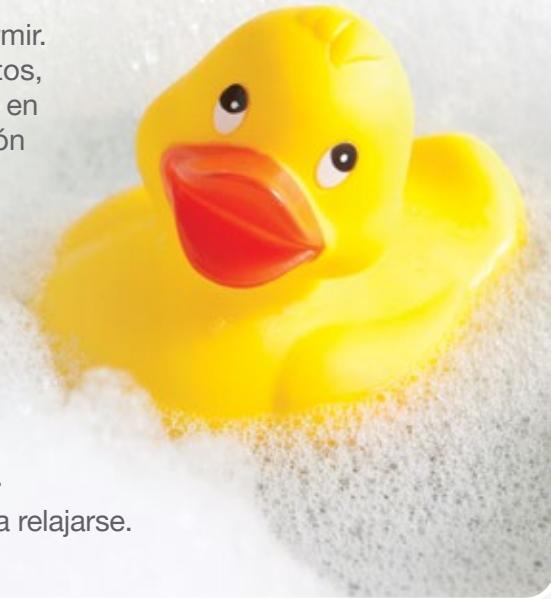
Los beneficios de tomar un baño de inmersión

¿Cuándo fue la última vez que se saltó una estresante ducha matutina y optó por un baño relajante? Los baños de inmersión tienen beneficios sorprendentes para la salud, más allá del aseo.

- **Mejora del descanso:** tomar un baño puede ayudarle a dormir. Llene la bañera con agua tibia y sumérjase durante 30 minutos, 2 horas antes de acostarse. Esto relaja el cuerpo. El cambio en la temperatura corporal es similar al aumento y la disminución normales que ocurren antes de dormir.
- **Mejora de la salud mental:** los baños no solo relajan el cuerpo, sino también la mente. Tomarse el tiempo para cuidarse alivia el estrés. Menos estrés significa, a menudo, un mejor estado de ánimo.
- **Alivio de los dolores:** si le duelen los músculos o las articulaciones, un baño podría ser de ayuda. El agua tibia relaja los músculos y puede hacer que las articulaciones se sientan menos rígidas. Puede ayudarle a sentir menos dolor.

La próxima vez que necesite mejorar su ánimo, tome un baño para relajarse.

Fuente: Cleveland Clinic. health.clevelandclinic.org/reasons-to-take-a-bath



Cuatro formas de denunciar fraude, malversación y abuso



Para denunciar de forma anónima un fraude, malversación o abuso:

- 1 Llame al **1-855-202-0729** (TTY: 711) y siga los pasos para denunciar un fraude.
- 2 Escríbanos. Complete el Formulario de denuncia por fraude, malversación y abuso. Lo puede encontrar en CareSource.com/members/tools-resources/fraud-waste-abuse/.

También puede enviarnos una carta. Envíela por correo postal a:

CareSource
Attn: Special Investigations Unit
P.O. Box 1940
Dayton, OH 45401-1940

Existen otras formas de denunciar que no son anónimas. Puede hacer lo siguiente:

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

Obtenga información sobre qué tipos de actividades se consideran fraude, malversación y abuso en su Manual del Afiliado.





Duerma bien

Dormir lo suficiente cada noche es importante para su salud y bienestar. Esto impacta en su vida cotidiana. ¿Pero cuántas horas de sueño necesita por noche? La respuesta depende de su edad.

Recién nacidos	Bebés	Niños pequeños	Niños en edad preescolar	Niños en edad escolar	Adolescentes	Adultos	Adultos	Adultos
De 0 a 3 meses	De 4 a 12 meses	De 1 a 2 años	De 3 a 5 años	De 6 a 12 años	De 13 a 18 años	De 18 a 60 años	De 61 a 64 años	Más de 65 años
16 a 18 horas	12 a 16 horas (incluidas las siestas)	11 a 14 horas (incluidas las siestas)	10 a 13 horas (incluidas las siestas)	9 a 12 horas	8 a 10 horas	7 o más horas	7 a 9 horas	7 a 8 horas

¿Por qué necesitamos dormir suficiente todas las noches? El descanso agudiza la memoria y la capacidad de resolver problemas. Asimismo, reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades y puede reforzar su sistema inmunitario. La falta de un descanso adecuado puede provocar problemas de salud como:

- **Enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos:** incluye presión arterial alta, enfermedades cardíacas, ataques cardíacos y derrames cerebrales.
- **Diabetes:** afecta la capacidad de regular el azúcar en la sangre.
- **Obesidad:** cuando está cansado, come más, lo que provoca problemas de peso.
- **Inmunodeficiencia:** al cuerpo le resulta más difícil combatir las enfermedades.
- **Anomalías hormonales:** el cuerpo no puede producir hormonas de forma correcta debido a la falta de sueño.
- **Dolor:** la falta de sueño puede provocar dolor o la sensación de que el dolor empeora.
- **Problemas de salud mental:** la falta de sueño puede empeorar los síntomas de la depresión, la ansiedad y del trastorno bipolar.

A continuación brindamos algunos consejos para dormir mejor:

- **Establezca una rutina.** Levántese y acuéstese a la misma hora todos los días.
- **Comience a moverse.** Pase tiempo al aire libre y haga ejercicio. Esto reduce el estrés, lo que le ayuda a dormir.
- **Apague el teléfono.** Deje de mirar los dispositivos como mínimo una hora antes de acostarse.
- **No duerma demasiado.** Esto eleva su riesgo de diabetes, enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

Si usted, o un ser querido, continúa teniendo problemas para conciliar el sueño, hable con su proveedor. Este puede ayudarle a elaborar un plan para que pueda conciliar el sueño.

Fuentes: Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares. www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-understanding-sleep

Centros para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC). www.cdc.gov/sleep/about/index.html

Gracias por afiliarse

CareSource es más que solo un seguro de salud de calidad. ¡Nos preocupamos por usted! Nos enorgullecemos de lo siguiente:

- ✓ Somos un plan de atención médica **sin fines de lucro**. Nuestro enfoque es la **gente por sobre las ganancias**, es por eso que ofrecemos más beneficios para usted.
- ✓ Acceso a **una amplia red de proveedores**. Contamos con proveedores en las ciudades más grandes y en las más pequeñas.
- ✓ Apoyo más allá de su salud física. Sabemos que el acceso a **alimentos saludables, transporte, vivienda y recursos comunitarios** impacta en su salud general.

Encuentre todos los beneficios y servicios a sus disposición. Visite CareSource MyLife en MyLife.CareSource.com o descargue la aplicación desde App Store® o Google Play®.

¡Su opinión es importante para nosotros!

¡GRACIAS a los afiliados que han realizado nuestras encuestas en 2025! Es posible que reciba nuestras encuestas de nuestra parte preguntándole sobre su experiencia. Podemos enviarlas por teléfono, correo electrónico, mensaje de texto o correspondencia. Si recibe una encuesta, ¡respóndala! Sus comentarios son necesarios para asegurarnos de que reciba la atención y el apoyo que se merece. Si ha tenido una buena experiencia con nosotros o con los proveedores de nuestra red, puede dar puntajes como 9 o 10, Siempre o Por lo general. ¡También puede decirnos cómo podemos ayudarle mejor! ¡Su opinión es importante para ayudarnos a mejorar sus beneficios y servicios!

Llame a Servicios para afiliados al **1-855-202-0729 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m., hora del Este (ET) si necesita ayuda con algo ahora.

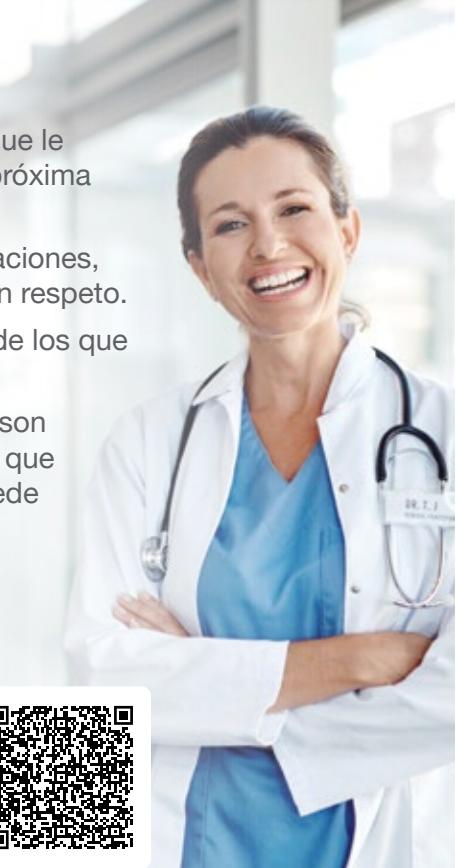


Confidentes en su salud

Su proveedor es un confidente en su salud. Debe confiar en las personas que le brindan atención. Estos son algunos consejos para tener en cuenta en su próxima visita con un proveedor:

- ✓ Sea transparente y honesto con su proveedor. Comparta sus preocupaciones, incluso si le da vergüenza. Su proveedor debe escucharlo y tratarlo con respeto.
- ✓ No tenga miedo de hacer preguntas. Puede ser útil escribir los temas de los que desea hablar y presentarlos en la consulta.
- ✓ Usted es quien mejor conoce su cuerpo. Si le dicen que sus síntomas son normales, pero no se siente bien, expréselo. Pregunte: "¿Qué le indica que mi problema no es grave o algo de lo que preocuparse?". También puede preguntar: "¿Qué debo observar que pueda significar que la situación está empeorando?".

Si no está satisfecho con su proveedor o siente que no escucha sus inquietudes, puede acudir a uno nuevo. Busque a un proveedor de la red cerca de usted usando nuestra *herramienta Encontrar un médico* en CareSource MyLife.



¿Sabe cómo es una buena relación paciente/proveedor?

Escanee el código QR para responder el cuestionario y averiguarlo.





Conozca los peligros de fumar

El consumo de tabaco puede provocar dependencia a la nicotina y problemas serios de salud. Cuando deja de fumar o consumir productos derivados del tabaco, reduce el riesgo de tener problemas de salud. Algunos de estos son 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 dejaron el hábito que fumadores actuales.

Si deja de fumar, le será más fácil respirar. Esto le ayudará a estar más activo. También protegerá a las personas a su alrededor de respirar el humo pasivo. Como beneficio, ahorrará más dinero. ¡Hay estudios que demuestran que una persona que fuma un paquete por día puede llegar a ahorrar más de \$2,000 al año si deja de hacerlo!



Para obtener ayuda, 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.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). www.cdc.gov/tobacco/about/index.html, www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quitline



Protéjase a usted mismo y a los demás de las ITS

Si tiene una vida sexual activa, es esencial que se haga una prueba de infección de transmisión sexual (ITS). Las ETS a menudo no provocan síntomas, por lo que es posible que no sepa que tiene una. Incluso cuando no hay síntomas, las ETS pueden causar graves problemas de salud. Hacerse una prueba puede ayudar a proteger su salud y la salud de su pareja.

Cubrimos las pruebas de ITS de clamidia, gonorrea y sífilis una vez por año, sin costo para usted. Llamar al consultorio de su proveedor para programar una prueba. Para encontrar un proveedor cerca de usted, use nuestra herramienta "Encontrar un médico" en CareSource MyLife. También puede acudir a un centro de pruebas privado, sin costo o de bajo costo cercano. Puede buscar en: gettested.cdc.gov/.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). www.cdc.gov/sti/testing/



La importancia de la atención prenatal y posparto

Mantener un buen estado de salud durante su embarazo es una de las mejores formas de tener un parto saludable. Asegúrese de ir a sus visitas prenatales de rutina. Usted y su proveedor deben hablar acerca de su atención y planes para el parto. Este puede responderle cualquier pregunta que tenga. También puede calificar para recibir recompensas por completar sus visitas prenatales. Para obtener información detallada acerca de los programas de recompensas, llame a Servicios para Afiliados al **1-855-202-0729** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m., hora del Este (ET).

Hay otras formas en las que puede ayudar a tener un embarazo saludable.

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

-  No fume ni beba alcohol.
-  Coma alimentos saludables.
-  Tome vitaminas, como ácido fólico.
-  Hable con su proveedor acerca de cualquier problema médico que tenga.

La atención posparto comienza justo después de dar a luz. Asegúrese de lo siguiente:

-  Comer bien.
-  Beber bastante agua.
-  Descansar todo lo que pueda.
-  Asistir a las consultas de posparto (de una a seis semanas después del parto).

myStrengthSM está a su disposición para ayudar

myStrength tiene herramientas y recursos que puede utilizar las 24 horas del día. Obtenga apoyo para los desafíos de ser padre o madre por primera vez. Regístrese hoy a través de **MyLife.CareSource.com** o vaya a mystrength.com/r/CareSource para obtener más información.

También podemos ayudarle con recursos para la lactancia. Comuníquese con Mom and Baby Beginnings al **1-833-230-2034** (TTY: 711).

Su cuerpo atraviesa muchos cambios durante el embarazo y después de dar a luz a su bebé. En ocasiones, los cambios físicos y emocionales que pueda sentir pueden provocar ansiedad, baja autoestima y depresión. Esos sentimientos suelen desaparecer por sí solos. De no ser así, hable con su proveedor si se siente triste durante más de dos semanas. Puede ayudarle con la atención que necesita para sentirse mejor.

Fuentes: [Integrative Spine & Sports. integrativespineandsports.com/the-importance-of-prenatal-and-postpartum-care/](http://integrativespineandsports.com/the-importance-of-prenatal-and-postpartum-care/), National Committee for Quality Assurance (NCQA). www.ncqa.org/report-cards/health-plans/state-of-health-care-quality-report/prenatal-depression-screening-and-follow-up-pnd-e/



Cómo controlar su nivel de azúcar en sangre durante las fiestas



¿Tiene diabetes? A medida que nos acercamos al invierno y la época de fiestas, es útil establecer algunas metas pequeñas para mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control.

- Respete sus horarios todo lo que pueda.
- Controle su nivel de azúcar en sangre con frecuencia.
- Lleve un registro de los dulces y golosinas que come.
- Lleve platos saludables a las fiestas.
- Manténgase activo.

Comience el año nuevo tratando de aliviar los problemas causados por la diabetes. Hable con su proveedor sobre pruebas y exámenes de detección que pueda necesitar, tales como:

- Presión arterial, en cada visita
- Prueba de azúcar en sangre (A1C), al menos dos veces al año
- Funcionamiento de los riñones y lípidos (grasa) en la sangre
- Examen ocular con dilatación con un profesional del cuidado de la vista, anual
- Examen completo de los pies, al menos una vez al año, y control de los pies en cada visita

Fuentes: American Heart Association. www.heart.org/en/news/2023/12/12/diabetes-control-at-the-holidays-its-not-about-perfection Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/5-healthy-eating-tips-holidays.html

¡Lávese las manos de la manera correcta y evite la propagación de la gripe!

Puede ayudar a detener el contagio de la gripe al lavarse las manos de forma regular, durante al menos 15 a 20 segundos. La temporada de gripe se extiende desde octubre hasta mayo.

Aquí le mostramos cinco pasos para lavarse bien las manos.



1 MÓJESE las manos con agua limpia, fría o templada. Cierre el grifo. Aplíquese jabón.



2 ENJABÓNESE las manos. Frótelas entre sí con jabón. Asegúrese de enjabonar la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



3 FRÓTESE las manos durante 20 segundos, como mínimo. ¿Necesita un cronómetro? Tararee la canción “Feliz cumpleaños” de principio a fin, dos veces.



4 ENJUÁGUESE bien las manos dejando que corra el agua limpia.



5 SÉQUESE las manos. Use una toalla limpia o déjelas secar al aire.



Hable con su proveedor o farmacéutico sobre cómo vacunarse contra la gripe hoy. ¡Deseamos que se mantenga sano!

Fuente: CDC. www.cdc.gov/clean-hands/about/index.html

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 مجاناً. اتصل على الرقم **1-855-202-0729** "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 Helfe mitaus Koscht in dei Schprooch mit Iwwersetzer un annere schriftliche Dinge. Grick Aids un Helfe 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.

በአስተዳደርቸው እና በፈላጊ የገዢነት ቅዱቻቸው በቻንቻም ከዚህም እና እርዳታ የገዢ:: የአካል ጉዳት ከላባቸው ከዚህም እና እርዳታ እና ድንጋፍ የገዢ:: ወደ **1-855-202-0729** (TTY 711) ይደውሉ::

Gba irànlowó ọfẹ́ ní èdè rẹ́ pèlú àwọn ọgbifò àti àwọn ohun èlò míràñ tí a kọ sílè. Gba àwọn irànlowó àti àtiléyìn ọfẹ́ bí o bá ní àilera 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 خيله ڙبه کي د ڙبارونکو او نورو ليکلي شوو موادو له لاري ورپا مرسته ترلاسه کري. که تاسو معلومات لري نو ورپا ملاتر او مرستي ترلاسه کري. دي شمپري ته زنگ ووهی **1-855-202-0729** (TTY: 711).

వ్యాఖ్యాతలు మరియు ఇతర రాతపూర్వక మెటీరియల్స్‌తో మీ భూషలో 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 आप्नो 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 မသန့်စွမ်းသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက အခမဲ့အကူအညီများနှင့် အထောက်အပံ့များ ရယူပါ။ ဖုန်းခေါ်နံပါတ် **1-855-202-0729** (TTY: 711).

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

GA-MED-M-3287030

DCH Approved: 11/18/2024

Non-Discrimination Notice

We follow all state and federal civil rights laws. We do not discriminate, exclude, or treat people differently based on race, color, national origin, disability, age, religion, sex (which includes pregnancy, gender, gender identity, sexual preference, and sexual orientation), or based on marital, health, or public assistance status. We want all people to have a fair and just chance to be as healthy as they can be.

We offer free aids, services, and reasonable modifications if you have a disability. We can get a sign language interpreter. This helps you talk with us or to your providers. Get your printed materials in large print, audio, or braille at no cost. We can also help if you speak a language other than English. We can get an interpreter who speaks your language. Or get printed materials in your language. You can get this all at no cost to you.

Call **1-855-202-0729** (TTY: 711) if you need any of this help. We are open Monday through Friday, 7 a.m. to 7 p.m. We are here for you.

You may file a grievance if we did not provide these services to you or if you think we discriminated in any other way.

Mail: CareSource
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947
Dayton, OH 45401

Phone: 1-844-539-1732 (TTY: 711)

Fax: 1-844-417-6254

Email: CivilRightsCoordinator@CareSource.com

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

Mail: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Ave., S.W.
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Mail the complaint form found at
www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf.

Phone: 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)

Online: ocrportal.hhs.gov

You can find this notice at CareSource.com.

GA-MED-M-3314785

DCH Approved: 11/13/2024



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
- X.com/CareSource
- 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.