



OTOÑO DE 2021

AFILIADO *Source*

Un boletín informativo para los afiliados a CareSource®

¿Necesita ayuda con alguna adicción?

CareSource está aquí para ayudar.

¿Lucha usted o un ser querido contra una adicción? El primer paso es **INFORMARSE**. La adicción es una enfermedad crónica (de largo plazo). Afecta a personas de todas las clases sociales.

Luego, **CONSIGA AYUDA**. El tratamiento funciona. Hay un servicio de apoyo disponible. Con una evaluación clínica, descubrirá qué servicio es el mejor para usted. Los servicios incluyen terapia individual y grupal, apoyo de pares, atención residencial, manejo de la abstinencia y mucho más. El tratamiento asistido por medicamentos (Medication Assisted Treatment, MAT) combina medicamentos con terapia para ayudar a tratar el trastorno por consumo de opioides, trastorno por consumo de alcohol y trastorno por consumo de tabaco. El MAT es un beneficio cubierto por CareSource y, por lo general, no requiere autorización previa. Hable con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) para ver qué tipo de MAT es el mejor para usted.

Finalmente, **PREGÚNTELE A SU PCP SOBRE LA NALOXONA**. La naloxona es un medicamento utilizado para revertir una sobredosis de opioides y puede salvar vidas. La naloxona también es un beneficio cubierto por el plan de CareSource y no requiere autorización previa.

Recuerde que no está solo. Comuníquese con nosotros hoy para obtener ayuda.

Recursos adicionales para tratamiento

**Buscador de tratamiento
en línea de SAMHSA:**

www.samhsa.gov/find-treatment

**Línea de servicio para adicciones de
CareSource: 1-833-674-6437**


CareSource®

LAS ENFERMEDADES MENTALES



Muchas personas se ven afectadas por las enfermedades mentales. Es posible que no tengamos ansiedad, depresión, trastorno bipolar o esquizofrenia, pero la mayoría de nosotros conocemos a alguien que sí.

En ocasiones, las enfermedades mentales son consideradas como una enfermedad invisible. Si alguien se quiebra un brazo, le colocarán un yeso para que pueda curarse. Las enfermedades mentales no son tan fáciles de ver como un hueso roto. La salud mental afecta la forma en que una persona siente, piensa y actúa alrededor de otros.

“No existen”. El hecho de que no pueda ver las enfermedades mentales no significa que no existan.

“Pero pareces estar bien”. Es posible que alguien no lo demuestre por fuera, y aun así esté luchando por dentro.

“Te sentirás mejor si duermes más”. Si bien un poco de descanso nos puede hacer bien cuando nos sentimos exhaustos, no es la solución para aquellas personas con enfermedades mentales.

Debemos ser conscientes de la manera en la que hablamos sobre la salud mental. Nunca se sabe quién puede estar teniendo dificultades. Si está buscando ayuda, llame a la Línea de asesoría en enfermería CareSource24® para hablar con un enfermero/a diplomado/a. También puede comunicarse con la Línea nacional de prevención contra el suicidio al 1-800-273-8255. Ambas opciones están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.

3

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. ¡En este boletín de noticias, le brindaremos una guía simple para meditar en su hogar!

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

PASO 2: Tome respiraciones lentas y profundas. Preste atención a estas respiraciones. Coloque su mano en el abdomen o pecho para ayudarlo a concentrarse.

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.



¿Necesita ayuda con su salud mental?

Tiene opciones

¡No espere para pedir ayudar!

Hable primero con su proveedor de atención primaria (PCP). Ellos pueden derivarlo con un proveedor o un centro de salud mental comunitario cerca de usted. También puede llamar a Servicios para Afiliados, la Línea de asesoría en enfermería CareSource24® o utilice nuestra herramienta en línea **Find a Doctor/Provider (Encontrar un médico/proveedor)** para encontrar un proveedor.

Si siente que está en crisis, llame a CareSource24 para obtener ayuda y orientación de inmediato sobre cómo obtener atención médica. Su proveedor de salud mental o centro de salud mental comunitario también puede ofrecerle telesalud, para que pueda hablar con un terapeuta por teléfono o a través de la computadora. Por lo general, estos servicios se ofrecen con una cita, pero los proveedores también le pueden ofrecer una línea directa de crisis o llamadas de emergencia.

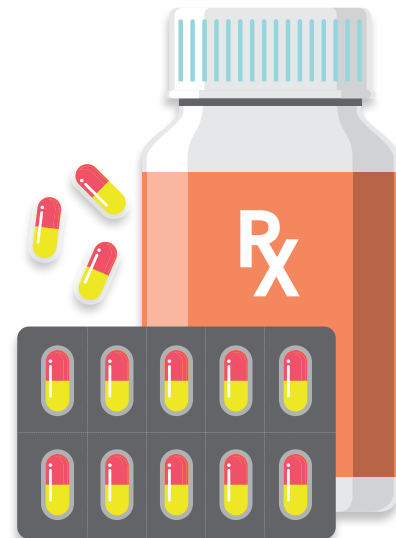
También puede ir a una clínica de atención de urgencia o a la sala de emergencias de un hospital. Tienen personal para ayudarlo.



Consejos para tomar medicamentos para la depresión y ansiedad

Es importante tomar sus medicamentos para la ansiedad o la depresión exactamente en la forma en que su proveedor de atención primaria (PCP) lo indique. Tomar mucha cantidad de un medicamento puede causarle somnolencia o malestar. No tomar la cantidad suficiente de un medicamento puede no surtir efecto para usted. Si está tomando un medicamento para la depresión, pueden pasar algunas semanas antes de que su estado de ánimo comience a mejorar. Aquí tiene algunas recomendaciones para mantenerse por el buen camino.

- 1 Programe una alarma.
- 2 Guarde los medicamentos cerca de su cepillo de dientes.
- 3 Utilice un pastillero.
- 4 Escriba una nota para usted.
- 5 Combine la toma del medicamento con otro hábito diario.
- 6 Use una aplicación.



¿Se siente solo?

Los humanos son seres sociales. Todos necesitamos del contacto humano para sobrevivir. La pandemia de la COVID-19 hizo que muchos de nosotros pase más tiempo solos. El hecho de estar solo puede llevar a la soledad y al aislamiento social, y esto puede ser perjudicial para su salud. Puede debilitar su sistema inmunitario. También está relacionado con tasas más altas de depresión y ansiedad. Aquí hay algunas formas de buscar apoyo:



Comuníquese con su familia y vecinos.

Llame a un viejo amigo o participe en las actividades de la iglesia local o en un grupo espiritual.



Encuentre un gimnasio local.

Muchos de ellos ofrecen programas para mantenerse activo o clases en las que puede aprender cosas nuevas.



Realice trabajo voluntario para una causa que le interese.

Conozca a otras personas mientras ayuda a otros.



Encuentre un grupo de apoyo en línea.

Hay grupos gratuitos a través de Mental Health America en mhanational.org o National Alliance on Mental Illness en NAMI.org.

No está solo. Llame a Servicios para Afiliados si necesita ayuda para encontrar apoyo.

Diagnóstico dual. ¿EN QUÉ CONSISTE?

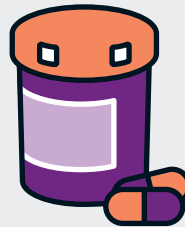


Las enfermedades mentales no discriminan.

En los Estados Unidos, alrededor de un cuarto de las personas adultas tiene una enfermedad mental. Si usted o un ser querido tiene una discapacidad intelectual o del desarrollo (intellectual or developmental disability, I/DD), existe una posibilidad de que también tengan una enfermedad mental. Entre un 30 y 35 % de las personas tiene ambas. Esto se conoce como diagnóstico dual.

Puede ser difícil saber si una persona con una I/DD tiene una enfermedad mental. Las personas con una I/DD pueden tener dificultades para expresar sus sentimientos. Si cree que usted o un ser querido está luchando con una enfermedad mental, trabaje junto con un proveedor confiable para obtener ayuda.

Fuente: Johns Hopkins Medicine.



Obtenga cobertura para medicamentos de venta libre

Puede obtener la mayoría de los medicamentos de venta libre (over-the-counter, OTC) sin receta. Puede encontrar estos medicamentos en la mayoría de las tiendas de comestibles o en su farmacia local. Los medicamentos OTC habituales son antiácidos, descongestivos, multivitaminas y jarabe para la tos, entre muchos otros.

¿Sabía que muchos de los medicamentos OTC están cubiertos por CareSource **de forma gratuita**, siempre que presente una receta de su proveedor? Puede consultar un listado de los medicamentos cubiertos en el enlace [Find My Prescriptions \(Encontrar mis medicamentos con receta\)](#) en nuestro sitio web o llamar a Servicios para Afiliados. Siempre consulte con su farmacéutico si tiene alguna pregunta.





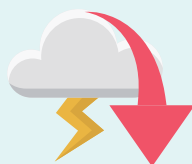
¡Ejercítense para alcanzar una buena salud mental!

Los beneficios de hacer ejercicio para la salud mental

Hacer ejercicio, deportes y jugar son excelentes actividades para su salud física. Estar activo ayuda a tener un corazón sano, fortalece sus articulaciones y huesos, y mucho más. ¿Sabía que mantenerse activo también es fundamental para su salud mental y bienestar? A continuación, hay algunos motivos para empezar:



Menores niveles de estrés.



Disminución de la ansiedad.



Mejora del sueño.



Mayores niveles de energía.



Aumento de la confianza.



Disminución de la depresión.



Aumento de la capacidad intelectual.



Aumento del estado de ánimo.

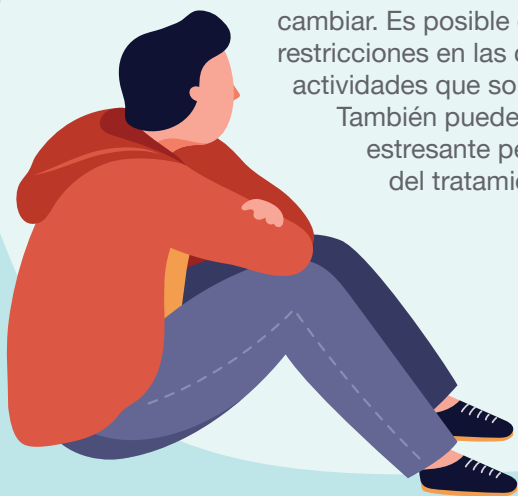


Aumento de la autoestima.



Aumento del bienestar.

¿Su enfermedad crónica lo está haciendo sentir **deprimido**?



Es normal sentirse triste mientras intenta controlar una enfermedad crónica. Su rutina diaria puede cambiar. Es posible que tenga restricciones en las comidas o actividades que solía disfrutar. También puede resultar estresante pensar acerca del tratamiento y del futuro.

Los sentimientos de tristeza son normales, pero si persisten durante más de un par de semanas, es posible que tenga depresión clínica. Si usted nota alguno de estos síntomas, puede que esté clínicamente deprimido:

- Se siente triste, preocupado o con sensación de “vacío”.
- Tiene pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar.
- Se siente despreciable o sin esperanzas.
- Tiene problemas para concentrarse o de memoria.
- Tiene alteraciones en el sueño.
- Se aleja de sus amigos o familia.
- Tiene pensamientos acerca de la muerte o del suicidio.

La depresión se puede tratar. Si usted cree que está deprimido, hable con su proveedor de atención primaria (PCP). El tratamiento está disponible para controlar mejor la depresión y las enfermedades crónicas.

Fuente: www.nimh.nih.gov/health/publications/chronic-illness-mental-health/index.shtml.

Estafas con vacunas de **COVID-19**



Queremos informarle acerca de algunas estafas sobre la vacuna contra la COVID-19 para que pueda protegerse y denunciarlas ante CareSource. Algunas de las últimas estafas son de personas que lo llaman, le envían correos electrónicos o tocan su puerta y:

- Hablan sobre las listas de espera o los costos de las vacunas.
- Ofrecen venderle o enviarle la vacuna a cambio de dinero.
- Dicen que trabajan para un consultorio médico, compañía de seguros o centro de vacunación.
- Hacen preguntas personales o médicas.
- Dicen que el gobierno expresa que la vacuna es obligatoria.
- Sugieren que no puede viajar, ir a la escuela o asistir a eventos públicos si no está vacunado.

NO comparta su información privada con nadie más que aquellos proveedores de salud a los que conoce y en los cuales confía. Hable con su PCP si tiene preguntas sobre la vacuna.

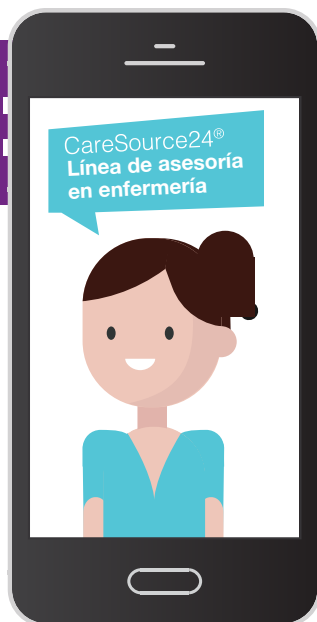
Cuéntenos sobre estas estafas u otro tipo de fraude. Llame a Servicios para Afiliados de CareSource y diga que quiere denunciar un fraude. Su llamada será derivada a una línea directa de fraudes confidencial. La línea directa está disponible las 24 horas del día.

Fuente: <https://oig.hhs.gov/coronavirus/Vaccine-Fraud-PSA.pdf>.



Dónde OBTENER ATENCIÓN

La Línea de asesoría en enfermería CareSource24® está disponible las 24 horas, los siete días de la semana para dar consejos y responder todas sus preguntas sobre salud. Nuestro equipo de enfermería registrado puede ayudarlo a decidir cuándo es necesario el cuidado personal, o una visita a su proveedor de atención primaria (PCP) de manera urgente o de una sala de emergencias. Llame ahora al **1-844-206-5944** para hablar con un miembro de CareSource24.



¡NO SE DEMORE!

Obtenga su
VACUNA
CONTRA la
GRIPE GRATIS
hoy!



Durante la última temporada de gripe, murieron 22.000 personas.

La gripe sigue siendo una gran amenaza para la vida de las personas. Es por ello que es fundamental que reciba la vacuna contra la gripe tan pronto como sea posible durante temporada de la gripe. También es importante saber que la vacuna contra la COVID-19 no lo protege contra la gripe. ¡La buena noticia es que la vacuna es segura, fácil de obtener y gratuita!

Si necesita ayuda para consultar dónde puede obtener la vacuna contra la gripe, visite **CareSource.com/flushot**.

DÍA NACIONAL DE RECOLECCIÓN DE MEDICAMENTOS

Los medicamentos con receta pueden ser una parte fundamental de su recuperación, pero no es seguro conservar medicamentos sin usar o vencidos en su hogar. El uso incorrecto de medicamentos, o dejar los medicamentos en las manos equivocadas, puede llevar a daños o a la muerte.



También pueden abrir la puerta a las adicciones en adolescentes. CareSource quiere recordarle que se deshaga de manera segura de cualquier medicamentos con receta sin usar o vencidos.

El Día nacional de recolección de medicamentos con receta es el **sábado 23 de octubre de 2021 de 10 a. m. a 2 p. m.** Este es el momento en que puede deshacerse de medicamentos con receta viejos. Puede deshacerse de los medicamentos que han expirado o que ya no está tomando. Para obtener más información o para encontrar sitios de recolección de medicamentos durante todo el año, visite takebackday.dea.gov.



FARMACIA

ACTUALIZACIONES

CareSource tiene una lista de medicamentos que se puede buscar en nuestro sitio web. Para saber qué medicamentos están cubiertos por su plan, diríjase al enlace **Find My Prescriptions (Encontrar mis medicamentos con receta)** que se encuentra debajo de Member Tools & Resources (Herramientas y Recursos para Afiliados). También encontrará los cambios y las actualizaciones vigentes. Si no tiene acceso a Internet, podemos ayudarlo; Llame a Servicios para Afiliados para obtener más de información.

¿Qué debo esperar de

MI CONSULTA DE TELESALUD?

Muchos proveedores de atención primaria (PCP) ofrecen ahora servicios de telesalud (una consulta por teléfono o computadora). A continuación le diremos cómo aprovechar al máximo su consulta de telesalud.



ANTES DE LA CONSULTA

- Escriba cualquier pregunta.
- Busque un lugar tranquilo donde pueda hablar abiertamente.



DURANTE LA CONSULTA

- Sea abierto y honesto ante el proveedor sobre su salud y cualquier síntoma que tenga.
- Tome notas para que le ayude a recordar la información que reciba.

AL FINAL DE LA CONSULTA

- Confirme los pasos o medidas que deberá tomar más adelante.
- ¿Tiene que surtir una receta nueva?
- ¿Necesita realizarse análisis de laboratorio?



Si su PCP no ofrece servicios de telesalud o tiene un horario limitado, puede llamar a MYidealDOCTOR®.

MYidealDOCTOR está disponible para comunicarse con un médico las 24 horas del día, los 365 días del año. Puede encontrar un enlace en la aplicación móvil de CareSource, llamar al 1-855-879-4332 o visitar myidealdoctortelehealth.com. Puede usar MYidealDOCTOR de forma gratuita.

¿Está listo para dejar de fumar?



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco produce la muerte de más de la mitad de sus consumidores. Fumar cigarrillos es la forma más habitual de consumo de tabaco. Sin embargo, todas las formas son dañinas. Si usted quiere ayuda para dejar de fumar, llame a la Georgia Tobacco Quit Line (Línea para dejar de fumar de Georgia). La Línea de ayuda para dejar de fumar brinda orientación gratuita. La terapia de reemplazo de nicotina está disponible de forma gratuita para algunos de los miembros.



Llame a 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para registrarse o realizar alguna pregunta.





Hábitos saludables a temprana edad.

Mantenga a su hijo seguro y sano con Babies First® y Kids First. CareSource recompensa a los bebés y niños por completar actividades saludables. Estas incluyen visitas de bienestar, visitas odontológicas, vacunas y mucho más. ¡Cada niño puede obtener \$150 o más!

Para comenzar, simplemente inscriba a sus hijos en el programa. Visite:

1

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

2

Elija la opción **Explore Rewards** (Ver Recompensas) bajo **Incentives and Rewards** (Incentivos y Recompensas).

3

En cada programa, puede:

- Obtener más información sobre cada programa de recompensas.
- Inscribirse en el programa usando el enlace para registrarse.

Los puntos de recompensa se agregan automáticamente a la tarjeta de recompensas de su hijo. La tarjeta puede utilizarse en muchas tiendas locales para comprar artículos saludables para su familia. Llame a Servicios para Afiliados si tiene preguntas.



¿NECESITA UN TRASLADO PARA

su visita de vacunación contra la COVID-19?

¡CareSource puede ayudarlo!

¡No espere para vacunarse! Puede programar el transporte a través de CareSource para asistir a su visita de vacunación contra la COVID-19. Los viajes para dos visitas de vacunación serán abonados por CareSource cuando use nuestro beneficio de transporte*. Un conductor lo llevará a su cita y lo recogerá luego de su visita. Llame a Servicios para Afiliados hoy para programar un traslado.

**El transporte para centros de vacunación vehicular no está incluido en este servicio.*

¿QUÉ ES UNA DERIVACIÓN?



Su proveedor de atención primaria (PCP) es su mayor aliado para permanecer saludable. Si necesita algún cuidado que su PCP no puede proveerle, usted puede necesitar que lo deriven. **La derivación sucede cuando su PCP da su autorización antes de que usted pueda obtener atención por parte de un especialista.** Esto puede incluir servicios como análisis de laboratorio o fisioterapia. Cuando usted es derivado, su PCP coordinará ese servicio para usted, le dará un consentimiento escrito o le dirá cómo obtener ese servicio.

Una derivación es diferente de una autorización previa (prior authorization, PA). Una PA es la forma en que decidimos si un servicio de salud estará cubierto por CareSource. Hay algunos servicios en los que se necesita tanto una derivación como una PA. Para saber más sobre derivaciones y PA, ingrese a nuestra página web en **CareSource.com/Georgia**.





Vistas de seguimiento para tener éxito

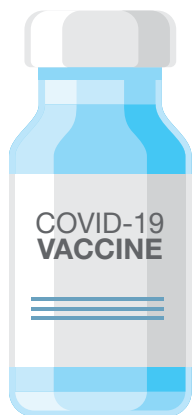
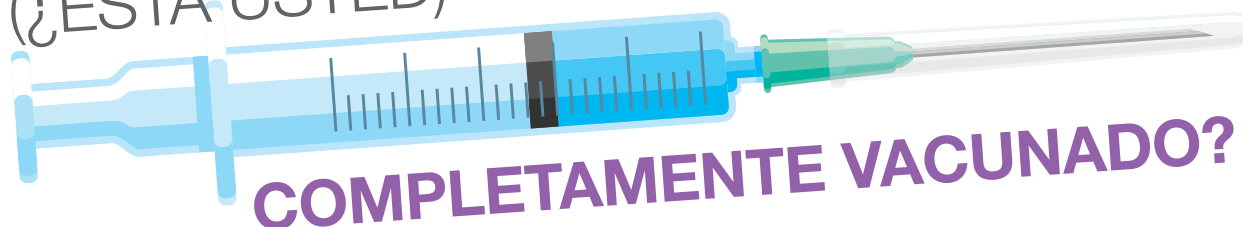
¿Sabía que en 2018 más de 20,3 millones de estadounidenses lucharon contra el trastorno por consumo de sustancias (Substance Use Disorder, SUD)? Muchas de ellas usaron el Departamento de emergencias (Emergency Department, ED) para obtener atención básica. Cada vez más personas con SUD están visitando el ED. Lamentablemente, la mayoría tiene dificultades para obtener el tratamiento que necesita.

Queremos que nuestros afiliados reciban la atención adecuada en el momento adecuado. CareSource conecta a miembros con un proveedor de atención primaria (PCP) o proveedor de salud conductual luego de una visita a la sala de emergencias. Nuestro objetivo es que se pongan en contacto en un plazo de siete días.

El tratamiento puede ser un proceso extenso pero eficaz. Recuperarse de un SUD es posible. Nuestro equipo de administración de la atención puede ayudarlo en esta travesía y asistirlo con las visitas de seguimiento, el transporte y el acceso a los recursos en la comunidad. Llame a Servicios para Afiliados para tomar el primer paso.

Fuente: www.samhsa.gov/data

(¿ESTÁ USTED)



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) expresan que uno está completamente vacunado contra la COVID-19 dos semanas después de recibir la última dosis de la vacuna. En otras palabras, luego de la segunda dosis de una vacuna de dos dosis (Pfizer o Moderna) o luego de dos semanas de una vacuna de una dosis (Johnson & Johnson/Janssen). Esto significa que usted puede participar en tantas actividades como lo hacía antes de la pandemia.

Esta nueva recomendación del CDC trae consigo la esperanza de volver a una vida más normal una vez que esté completamente vacunado. Para saber más, ingrese a <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/delta-variant.html>. Cualquier persona de 12 años en adelante puede recibir una vacuna contra la COVID-19. En este momento, Pfizer es la única vacuna autorizada para usar en personas menores de 18 años. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) si tiene alguna pregunta. Ingrese a dph.georgia.gov/covid-vaccine para programar su vacuna.

CareSource JobConnect™

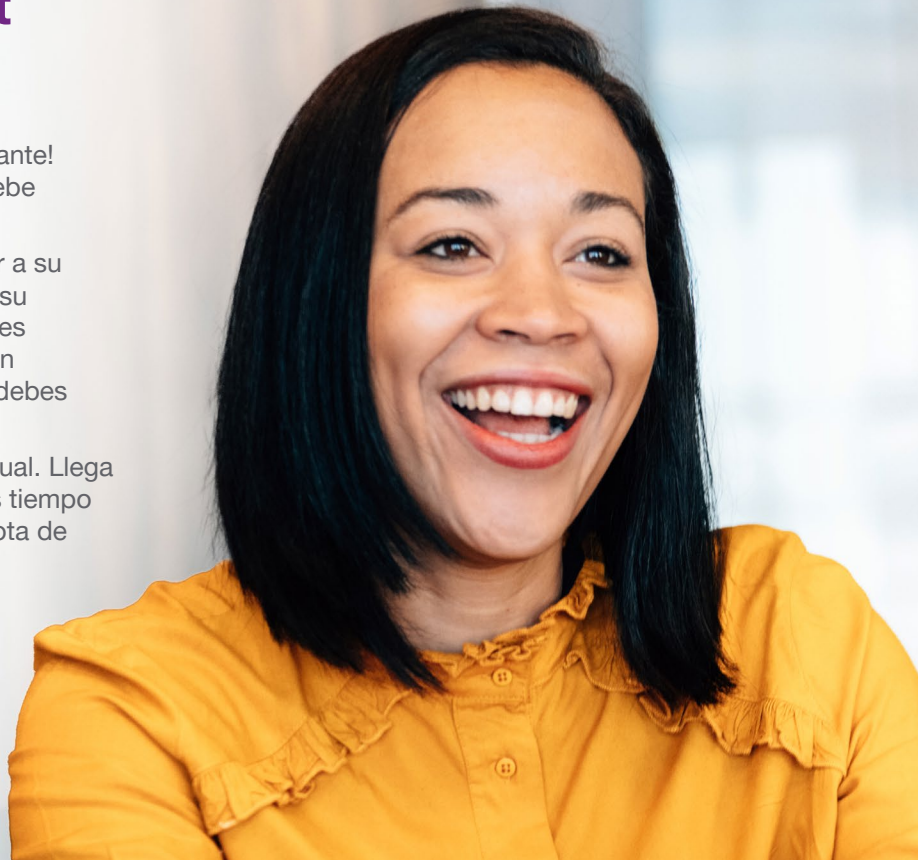
Consejos para entrevistas

¡Obtener una entrevista de trabajo es muy emocionante! Una vez que haya obtenido una entrevista, usted debe prepararse para poder dar su mejor impresión.

Asegúrese de investigar la empresa. Puede ingresar a su página web y a LinkedIn® para aprender más sobre su cultura, misión y valores. Otra forma de prepararse es practicar respondiendo las preguntas y pensando en ejemplos para demostrar tus habilidades. También debes llevar una copia de tu currículum.

Por último, vístete de forma profesional y llega puntual. Llega al lugar al menos 15 minutos antes para que tengas tiempo de organizarte. Luego de la entrevista, ¡envía una nota de agradecimiento para mostrar que te importa!

Para conectar con CareSource JobConnect, contáctanos al **1-844-607-2828** o ingresa en **LifeServicesGeorgia@CareSource.com**.



CareSource se ha unido con la Universidad de Georgia para ofrecer programas de aprendizaje en línea GRATUITOS. Usted aprenderá cómo comprar mejor y cómo hacer elecciones alimenticias más saludables. Además, le mostraremos cómo cocinar deliciosas comidas con un presupuesto acotado. ¡Ingresa a [CareSource.FoodTalk.org](https://www.CareSource.FoodTalk.org) hoy!



NUEVO

Beneficios de transporte

Como afiliado a CareSource, usted tiene **transporte gratis** de ida y vuelta a sus visitas de atención médica si así lo necesita. ¡También puede obtener transporte gratuito para ir a buscar comida!

Consiga transporte hacia y desde:

- ✓ Bancos de alimentos.
- ✓ Iglesias para retiro de distribución de alimentos.
- ✓ Retiro de distribución de alimentos a través de otras organizaciones comunitarias.
- ✓ Tiendas de comestibles **para retirar** un pedido de alimentos (como el retiro en la acera).



Simplemente llame a One Call al **866-733-8997**. Avise que llama para programar un transporte para retirar **alimentos**. Asegúrese de llamar para programar el transporte dos días hábiles **antes** del viaje planificado. Para retiro de alimentos, asegúrese de dar su número de orden, ubicación de la tienda y franja horaria para retirarlos cuando llame.



¿Cuál es la cobertura en salud mental?

Su salud mental es fundamental para su salud general. Ya sea por depresión, ansiedad o adicción a las drogas, estamos aquí para ayudarlo. CareSource cubre muchos servicios para la salud mental. Ingrese a [CareSource.com/Georgia](https://www.caresource.com/Georgia) o llame a Servicios para Afiliados para ver qué está cubierto. Estos son algunos de los beneficios para la salud mental:

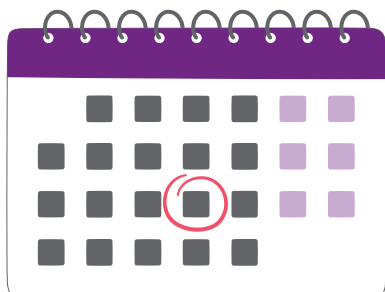
- Tratamiento asertivo comunitario (Assertive Community Treatment, ACT)
- Evaluación de la depresión.
- Terapia familiar y grupal
- Servicios de coordinación de la atención personalizada intensiva (Intensive Customized Care Coordination, IC3)
- Tratamiento asistido con medicamentos (MAT).
- Servicios del programa de tratamiento para la adicción a narcóticos (NTP).
- Evaluación psicológica.

Si necesita ayuda de inmediato, llame a CareSource24®, nuestra Línea de asesoría en enfermería. El número de teléfono se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado de CareSource.



2021

Cronograma de feriados de CareSource



CareSource cerrará los siguientes días:



Lunes, 6 de septiembre de 2021
Día del Trabajo



Jueves, 25 de noviembre de 2021
Día de Acción de Gracias



Viernes, 26 de noviembre de 2021
Día después del Día de Acción de Gracias



Jueves, 23 de diciembre de 2021
Día anterior a la víspera de Navidad (se traslada)



Viernes, 24 de diciembre de 2021
Día de la víspera de Navidad (se traslada)



¿Tiene **angustia** por la diabetes?

¿Se siente abrumado de tener que controlar la diabetes? ¿Le molesta tener que revisar su azúcar en sangre, comer saludable, mantenerse activo o tomar sus medicamentos todo el tiempo?

Si se topa con obstáculos al controlar la diabetes o se siente extenuado, es posible que tenga angustia por la diabetes. Esto es habitual para las personas con diabetes.

Algunos signos de angustia por la diabetes son:

- Sentirse enojado acerca de cómo controlar la diabetes.
- No asistir a las visitas médicas.
- No revisar los niveles de azúcar en sangre.
- Comer alimentos no saludables.
- Sentirse solo.

Pregúntese a sí mismo cómo se ha sentido últimamente. Si algo de esto le suena familiar, busque ayuda. Hable con su familia, amigos, administradores de cuidados y proveedor de atención primaria (PCP).

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC). www.cdc.gov/diabetes/managing/diabetes-distress/ten-tips-coping-diabetes-distress.html.





¡Canjee

sus puntos de recompensa de **MyHealth** antes de que se venzan!

¿Ha ganado puntos de recompensa por completar actividades saludables? ¡Cóbrelos por mantenerse saludable este año antes de que sea demasiado tarde! **Todos los puntos de recompensa actuales deben canjearse para fines de 2021.**

Puede usar sus puntos de recompensa para comprar tarjetas de regalo en diversas tiendas. Simplemente inicie sesión al portal **MyHealth** para redimir sus puntos.

1. Ingrese a **MyCareSource.com** para iniciar sesión.
2. Seleccione la pestaña **Salud (Health)** en la parte superior de la página. Luego, seleccione **MyHealth**.
3. La página de MyHealth mostrará los puntos de recompensa que usted puede redimir.
 - NOTA: Si es la primera vez que inicia sesión en MyHealth en el 2021, responderá algunas preguntas antes de visualizar sus puntos.

Visite el portal de MyHealth para encontrar programas, herramientas de salud y actividades elegibles para recompensas, sin costo adicional. Llame a Servicios para Afiliados si tiene preguntas.



¿Desea recibir información de CareSource por **correo electrónico o mensaje de texto**?

Cámbiese. ¡Es fácil!

Su cuenta My CareSource® le permite avisarnos si prefiere correo electrónico o mensaje de texto en lugar de correo postal. Utilice menos papel y obtenga toda la información que necesita más rápidamente.



Vaya a la pestaña **Preferences (Preferencias)** en su cuenta de **MyCareSource.com** y díganos que desea recibir correos electrónicos o mensajes de texto cuando sea posible.

No podemos enviarle todo en formato digital, pero cuando podamos, lo haremos.

Servicios que cubre CareSource



Como afiliado a CareSource, recibe todos los servicios médicamente necesarios de forma gratuita. Esto incluye los servicios para la prevención, diagnóstico o tratamiento de una afección médica. Ninguno de estos servicios le será facturado. Si recibe una factura, por favor llame a Servicios para Afiliados. Encontrará el número de su plan al dorso de este boletín.

Los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del afiliado. Usted puede encontrar el manual en nuestra página web en **CareSource.com/Georgia**.



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**



Twitter.com/**CareSource**



Instagram.com/**CareSource**



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 que 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.