



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



INVIERNO DE 2021

MEMBERSource

Un boletín informativo para los afiliados a CareSource®

¿Ya se ha vacunado contra la gripe?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas mayores de seis meses se vacunen cada año. La vacuna antigripal es vital porque crea anticuerpos en el cuerpo. Estos son los que ayudan a protegerte contra el virus de la gripe.

A medida que comience a desarrollar estos anticuerpos para combatir la gripe, es posible que experimente síntomas leves como fiebre y escalofríos, pero es completamente normal. Tenga la seguridad de que la vacuna antigripal se ha probado en decenas de miles de participantes en ensayos clínicos y cumple las normas de seguridad de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA).

No espere. ¡Obtenga una vacuna antigripal **GRATIS** con sus beneficios de CareSource!

Para obtener más información, visite CareSource.com/flushot.



¡Queremos saber de USTED!

Nuestros afiliados nos importan. ¡Es por eso que queremos saber de usted! Visite

CareSource.com/NewsletterSurvey

y cuéntenos qué le gustaría ver en los futuros boletines. Esta encuesta solo le tomará dos o tres minutos.

Gracias por ser uno de nuestros afiliados.



Hojas de otoño, heno y... ¿desencadenantes del asma?

La temporada de otoño es especial, pero también una época en la que aumentan los desencadenantes del asma. Por eso hemos elaborado una lista sobre cómo evadir estos desencadenantes:

AL AIRE LIBRE

AMBROSÍA - Permanezca en el interior entre las 10 a. m. y las 3 p. m. Si usted hace ejercicio, hágalo por la mañana o por la noche.

AIRE FRÍO - Quélese en casa. Si tiene que salir, abríguese.

¡BARRER LAS HOJAS! - Use una mascarilla y ropa de manga larga.

HOGUERAS - No se acerque demasiado y aléjese de donde sopla el viento.

EN LA CASA

HONGOS - Mantenga las ventanas cerradas y utilice un deshumidificador.

SU CHIMENEA - No utilice una chimenea de interior.

Por último, los virus del resfrío y la gripe son un gran desencadenante durante el otoño. Para evitarlos, ¡vacúnese contra la gripe!





¿Variante o Vacuna?

Las vacunas son muy eficaces contra el COVID-19, incluida la variante Delta. Delta es actualmente la principal cepa del virus en Estados Unidos. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), la variante Delta es más contagiosa y se propaga más rápidamente. Puede causar una enfermedad más grave que las cepas anteriores en personas no vacunadas.

Hable siempre con su proveedor de atención médica primaria (PCP) si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de una condición médica o su riesgo. Cualquier persona de 12 años en adelante puede recibir una vacuna contra el COVID-19. Millones de personas han sido vacunadas contra el COVID-19 de forma segura. La vacuna puede protegerle del virus, la hospitalización, de una infección grave y la muerte.

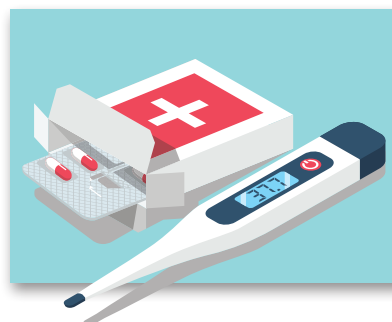
Los CDC recomiendan vacunarse contra el COVID-19 lo antes posible. La equidad de la vacuna es cuando todos tienen un acceso justo y equitativo. Ahora, obtener una vacunación completa es aún más fácil.



Para encontrar un lugar de vacunación cerca de usted, visite **Vaccine.gov**. Si necesita ayuda para programar una cita de vacunación o para conseguir transporte, CareSource puede ayudarle. Llame a los Servicios para Afiliados hoy.

Tiene opciones para recibir atención

Queremos que a usted y a su familia les resulte más fácil obtener la atención médica. Una visita a una clínica ambulatoria para atención médica básica es más rápida y barata que una visita a atención de urgencia o a una sala de emergencias. Puede ir a las clínicas dentro de CVS®, Kroger® y Walmart® para recibir atención básica. En estas clínicas, puede recibir atención por dolores, enfermedades, realizar exámenes médicos o físicos, e incluso vacunarse contra la gripe.



La mayoría de las clínicas están abiertas por la noche, los siete días de la semana. Las visitas pueden programarse para el mismo día. A menudo, atendemos a pacientes sin cita previa. Encuentre una cerca de usted usando nuestra herramienta en línea **Encontrar un médico/proveedor** en **findadoctor.CareSource.com**. Y lo mejor es que ¡las visitas a estas clínicas están cubiertas sin costo alguno para usted!



Beneficio Amazon Prime



¿Sabía que puede conseguir una membresía GRATIS a Amazon Prime®?

¡Es verdad! Inscribese primero en Care Management o CareSource JobConnect™ y trabajaremos con usted para establecer objetivos específicos para sus necesidades. Una vez que alcance estos objetivos, ganará hasta un año de afiliación gratuita en Amazon Prime. Con Amazon Prime obtiene entrega gratuita en todo tipo de productos. Además, ¡puede ver películas y programas de televisión gratis con Prime Video®!

Solo tiene que llamar al **1-844-607-2828** para obtener más información.



Hable con su
farmacéutico
para mejorar su salud

Los farmacéuticos hacen algo más que suministrar medicamentos. Existen otras formas en las que pueden ayudarte a mejorar tu salud.

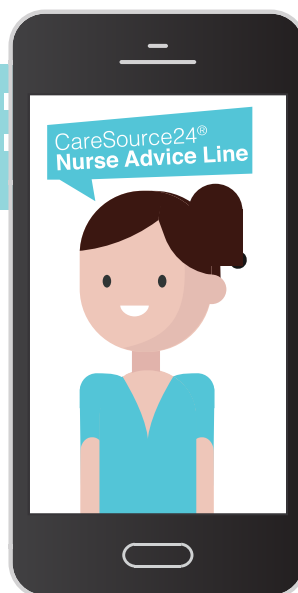
Su farmacéutico puede decirle cómo tomar sus medicamentos de forma correcta. También pueden informarle sobre los efectos secundarios de los medicamentos o sobre las interacciones entre ellos que debe conocer. Además, pueden compartir información general para ayudarle a mejorar su salud.

Hable con su farmacéutico sobre sus medicamentos y su salud: ¡es una parte fundamental de su equipo de atención médica!

Dónde **OBTENER** **ATENCIÓN**

La **Línea de asesoría de enfermería de 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 ayudarle a decidir cuándo es necesario el cuidado personal, o una visita a PCP de manera urgente o de una sala de emergencias.

Llame ahora al **1-844-206-5944** (TTY: 1-800-255-0056) para hablar con un miembro de CareSource24.



Su seguridad y Cuidado es Nuestra Prioridad

Trabajaremos cada día para asegurarnos de que reciba la mejor atención médica posible. Queremos que reciba:



- ✓ La atención indicada.
- ✓ En el momento indicado.
- ✓ Del proveedor indicado.

Nuestro Departamento de Mejoramiento de la Calidad cuenta con enfermeras que verifican la calidad y la seguridad de los cuidados que usted recibe. Esto incluye la atención que pueda recibir en un consultorio médico, una clínica o un hospital. Queremos ayudarlo a tener una vida saludable. Asegurarnos de que usted recibe una atención médica es una prioridad para nosotros.

6	25	24	31
---	----	----	----

2021 Actualización de los días festivos

CareSource permanecerá cerrado durante los siguientes días:

- Día del Trabajo: lunes 6 de septiembre de 2021
- Día de Acción de Gracias: jueves 25 de noviembre de 2021
- El día siguiente al Día de Acción de Gracias: viernes 26 de noviembre de 2021
- Jueves 23 de diciembre 2021 - Noche Buena (Observado)
- Día de Navidad: martes 24 de diciembre de 2021 (Observado)
- Víspera de Año Nuevo 2022, lunes 31 de diciembre de 2021 (Observado)
- Día de Martin Luther King Jr.: lunes 17 de enero de 2022



Entender la ERET y la ERC

Los riñones filtran los residuos de la sangre. La enfermedad renal crónica (ERC) se produce cuando los riñones están dañados y no realizan esa función correctamente. Cuando la ERC empeora, puede convertirse en una enfermedad renal en etapa terminal (ERET) o una insuficiencia renal. La ERET puede causar graves problemas de salud y hacer que te sientas muy enfermo. Es fundamental controlar tu ERC para evitar que se convierta en ERET.



Si la causa de su ERC es la hipertensión y/o la diabetes, concéntrese en controlar esos trastornos.



Aliméntese con una dieta saludable para los riñones. Su médico de atención primaria (PCP) puede derivarlo a un dietista diplomado. Un dietista puede ayudarle a elaborar un plan de alimentación con las cantidades correctas de sal (sodio) y proteína. Es posible que algunas personas deban limitar su ingesta diaria de líquidos.



Manténgase activo la mayoría de los días.



No fume ni beba alcohol.

Actualizaciones farmacéuticas

Nuestro sitio web de **CareSource.com** tiene una lista de medicamentos en la que se pueden realizar búsquedas fácilmente y que se actualiza mensualmente. Para averiguar qué medicamentos están cubiertos por su plan, vaya al enlace Encontrar **mis medicamentos con receta** en Herramientas **y recursos para afiliados**. Las actualizaciones más recientes también se pueden encontrar allí. Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicios para Afiliados. Un representante de CareSource le ayudará a averiguar si el medicamento está cubierto y cuánto costará.





Nuevo Servicio Ayuda a encontrar una vivienda

Socialserve es un servicio gratuito que puede ayudar a cualquier persona a encontrar una vivienda asequible.

Puede buscar por:

- Cantidad de habitaciones y baños
- Se admiten mascotas
- Accesibilidad
- Condición de veterano de guerra
- Bono de la Sección 8

El centro de llamadas gratuitas y bilingüe ayuda a las personas que no tienen una computadora o que quieren hablar con una persona. Llame al 1-877-428-8844.

Contamos con una herramienta de búsqueda llamada MyResources (Mis recursos) que le ayuda a encontrar programas y ayudas gratuitas o de bajo costo:

- Alimentos
- Vivienda
- Atención médica
- Aptitudes para el empleo
- Asistencia financiera
- y mucho más

Ingrese en su cuenta de My CareSource® para utilizar la herramienta My.CareSource.Com o llame a Servicios para Afiliados para obtener más información.



Cumplimiento de medicamentos Es más fácil

A veces, el control de sus medicamentos puede parecer una tarea más de la lista de cosas para hacer. Es importante recordar que tomar sus medicamentos de manera correcta es una parte importante de su salud. Esto significa tomar la dosis correcta en el momento adecuado. También significa recibir los medicamentos de la farmacia a tiempo.

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

- Es posible que su farmacia local pueda proporcionarle todos sus medicamentos en el mismo día.
- Su farmacia local podría entregar sus medicamentos directamente en su casa a través del servicio de pedidos por correo.

Póngase en contacto con su farmacia para preguntar si ofrecen estos útiles servicios que podría ahorrarle tiempo y dinero.



Servicios que cubre CareSource

Como afiliado a CareSource, continuará recibiendo todos los servicios médicamente necesarios sin costo para usted. 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, 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** accediendo a **Documentos del Plan en Herramientas y Recursos**.
<https://www.caresource.com/ga/plans/medicaid/plan-documents/>.

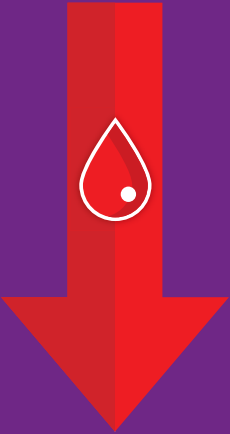


Más información sobre su plan con el Manual del Afiliado

Su manual de afiliado es el mejor lugar para buscar información actualizada sobre su plan. **Usted puede encontrar el manual en nuestra página web en [CareSource.com/Georgia](https://www.caresource.com/Georgia).** Hay muchos temas que se tratan en su manual. Algunos incluyen los beneficios, los servicios y las recompensas del plan. Además, puede encontrar información sobre dónde acudir para recibir atención médica, farmacia y medicamentos recetados, ¡y mucho más!

Su manual de afiliado le ayudará a disfrutar al máximo su plan. Llame a Servicios para Afiliados para pedir una versión impresa.

Mantener un estilo de vida saludaba con la diabetes



Es importante que acuda a su proveedor de atención primaria (PCP) al menos dos veces al año para que le haga pruebas, como la presión arterial o el colesterol. También hay otras cosas que puede hacer en su vida diaria para estar sano.

Debe hacerse un chequeo de azúcar en sangre con regularidad, tomar sus medicamentos y revisarse los pies todos los días. Además, debe elegir alimentos sanos, limitar el consumo de alcohol, evitar el humo del tabaco, mantenerse activo y aprender habilidades de adaptación.

Los programas de Educación y Apoyo para el Autocontrol de la diabetes (Diabetes Self-Management Education and Support, DSMES) puede ayudarle a adquirir habilidades para mejorar su salud y calidad de vida. Para encontrar un programa DSMES, visite **www.diabetes.org/diabetes/find-a-program**.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [w.cdc.gov/diabetes/library/4steps.html](https://www.cdc.gov/diabetes/library/4steps.html)



¿Sospecha de fraude? Infórmenos.

En CareSource, nos preocupamos por su seguridad. CareSource se ha asociado con NAVEX para gestionar nuestra **NUEVA** línea directa para denunciar fraude, malversación y abuso, disponible próximamente. Queremos ayudarle a denunciar cualquier caso de fraude, malversación y abuso de forma fácil y privada.

La nueva línea de asistencia ofrecerá:

- Acceso a ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año durante todo el proceso.
- Servicios de intérprete para que pueda denunciar en su idioma principal.
- La opción de denunciar a través de un formulario en línea.

Pronto anunciaremos el nuevo número. Hasta entonces, puede llamar a Servicios para Afiliados, envíenos un correo electrónico a **fraud@caresource.com**, un fax, o correo postal.





Cuando escucha la palabra “cirugía”, es posible que piense en un procedimiento complicado y en una noche de hospitalización. Este suele ser un malentendido muy común.

Algunas cirugías son más complicadas y requieren hospitalización, pero algunas son mucho más simples. Pueden ser simplemente una visita rápida al consultorio.

Hay muchos tipos de cirugías. Hágase las siguientes preguntas. Si su respuesta es “Sí” a muchas de ellas, es probable que se someta a una cirugía.

- 1) ¿Firmó un consentimiento?
- 2) ¿Se utiliza algún equipo especial?
- 3) ¿Habrá incisiones (cortes) en el cuerpo?
- 4) ¿Se requiere una autorización previa?

Si no está seguro, puede preguntar a su proveedor de atención primaria (PCP) o Administrador de atención médica. También puede llamar a Servicios para afiliados para realizar consultas.

Recompensas de MyHealth



Reclame sus recompensas por actividades saludables

ALERTA: Las recompensas del año 2021 expiran el 31 de Diciembre del 2021. ¡Cobre hoy mismo!

Está inscrito automáticamente en el programa de recompensas MyHealth. Las recompensas se agregan a su cuenta a medida que completa actividades saludables. Pueden ser cosas como un examen físico anual, una vacuna contra la gripe, un examen odontológico y mucho más*. Hay hasta 12* recompensas que puede canjear por tarjetas de regalo en tiendas seleccionadas.

Cómo Acceder a su cuenta MyHealth:

- 1) Acceda a su cuenta [My.CareSource.com](https://www.mycaresource.com).
- 2) Una vez que haya iniciado sesión, seleccione **Salud** en la parte superior de la página. Desplácese hacia abajo y haga clic en **MyHealth**.
- 3) Seleccione el enlace **Recompensas** para ver todas las actividades que ha ganado este año.
- 4) ¡Reclame sus recompensas!

¿No tiene una cuenta de® My CareSource?

Seleccione **Registrarse** para empezar.

¿Primera vez que visita la página MyHealth?

Se le pedirá que active su cuenta. Escriba su nombre, apellido y su ID de afiliado de CareSource.

Las recompensas pueden variar de acuerdo con la edad, el sexo o el problema de salud.

¡No olvide canjear tus recompensas antes del 31 de diciembre de 2021! Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para Afiliados.

¿Necesita que le lleven a su visita de vacunación contra la COVID-19?

Siguen disponibles las opciones de transporte.



CareSource también ofrece servicios adicionales de transporte. 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 pagados 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. Visite [CareSource.com](https://www.CareSource.com) para obtener más información.

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

Charla sobre alimentos con la Universidad de Georgia

CareSource se ha unido con la Universidad de Georgia para ofrecer programas de aprendizaje en línea **GRATUITOS**. Usted aprenderá a comprar de forma más inteligente y a elegir alimentos más saludables. Además, le mostraremos cómo cocinar deliciosas comidas con un presupuesto acotado. Incluso puedes conseguir artículos de cocina y de fitness gratis.

¡Únase a nosotros en
[CareSource.FoodTalk.org](https://www.CareSource.FoodTalk.org)
hoy!



Nos preocupamos por su salud mental



¡CareSource pone especial atención a sus afiliadas embarazadas! Queremos asegurarnos de que conozca todos los recursos, beneficios y recompensas ¡solo para usted!

La atención prenatal es vital para usted y la salud de su bebé. Podemos trabajar con usted para asegurarnos de que reciba la atención que necesita. Podemos hablar con usted sobre cualquier problema que pueda ponerla en mayor riesgo de complicaciones. Además, podemos informarle sobre las clases de crianza, cómo obtener transporte gratuito para sus visitas de atención médica, ¡y mucho más!

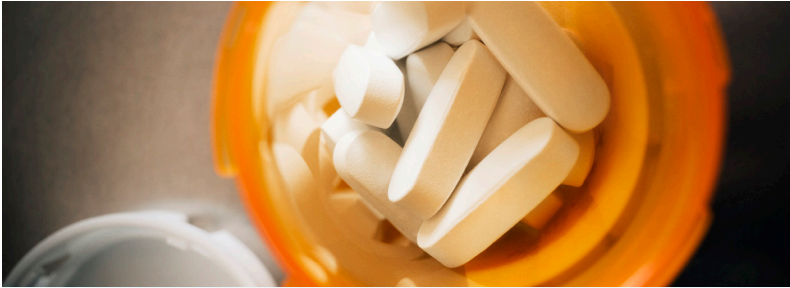
Si están embarazada y no tiene noticias nuestras, llámenos al **1-888-230-2034**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Siempre puede dejarnos un mensaje y la llamaremos al siguiente día hábil.

Queremos que tenga un embarazo sano y un bebé sano. Puede ver todos nuestros folletos y paquetes prenatales en línea en **CareSource.com/Georgia** o a través de la aplicación móvil de CareSource.

Pruebe su VISION



¿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.

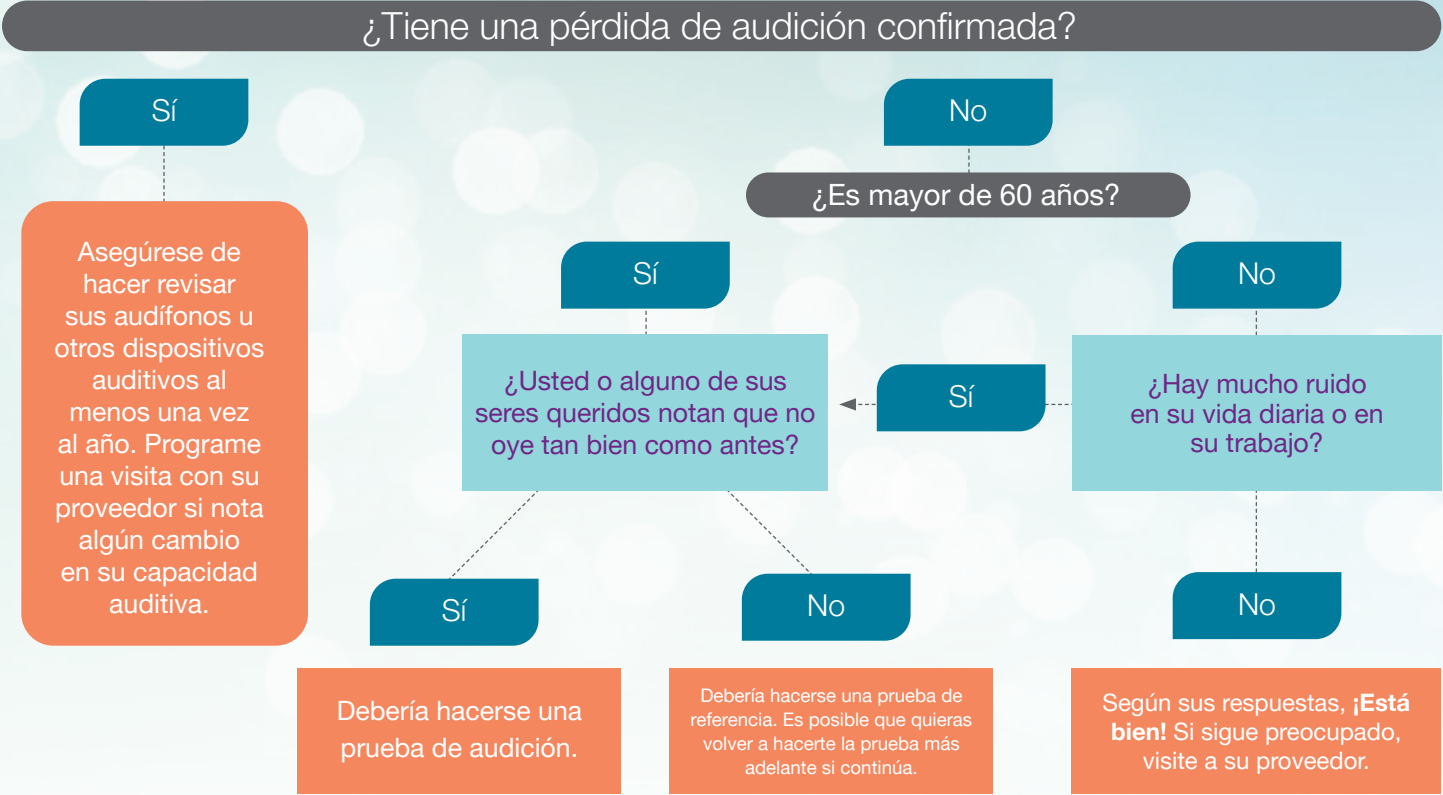


¿Qué es una lista de medicamentos preferidos?

Caresource cubre todos los medicamentos clínicamente necesarios en la mayoría de las farmacias. Utilizamos una **lista de medicamentos preferidos (PDL)** que enumera los medicamentos que preferimos que receten nuestros proveedores. La PDL **muestra los medicamentos más comunes que están cubiertos**. La lista tiene más de un medicamento para tratar un problema de salud. Estas opciones se llaman medicamentos “alternativos”. Los medicamentos alternativos son tan buenos como los otros con efectos secundarios similares. Puede consultar la PDL en nuestro sitio web o llamando a Servicios de atención al afiliado.



¿Debo hacerme una prueba de audición?



¿La familia lucha con una enfermedad mental?

Esto es lo que puede hacer para ayudar.



AYUDAR A UN FAMILIAR CON UNA ENFERMEDAD MENTAL PUEDE SER DIFÍCIL. Puede ser un acto de equilibrio, pero mostrar apoyo puede marcar una gran diferencia.

A continuación se detallan algunas consideraciones para tener en cuenta cuando se trabaja con un familiar que padece una enfermedad mental:

- Apoyo no significa control, depende de su familiar aceptar la ayuda.
- Afrontar una enfermedad mental es un proceso de aprendizaje para todos. Escuche y haga preguntas.
- Utilice las herramientas de apoyo:
- Encuentre un grupo de apoyo familiar gratuito en NAMI.org.
- Utilice la herramienta myStrengthSM para su propio bienestar emocional. Sólo visite bh.mystrength.com/caresource para comenzar.