



P.O. Box 723308  
Atlanta, Georgia 31139 0308  
CareSource.com.

## CONTÁCTENOS

Departamento de 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

## SÍGANOS

Facebook.com/CareSource

Twitter.com/CareSource

Instagram.com/CareSource

Pinterest.com/CareSource

Franqueo  
pagado para  
entidades sin  
fines de lucro  
CareSource

INVIERNO DE 2017

# MEMBERSource

Un boletín informativo para afiliados a CareSource

ES ESTA EDICIÓN:

- 2 Aplicación Care4Moms
- 3 Programe hoy un examen de niño sano
- 4 Actualizaciones de la lista de medicamentos
- 5 Controle la diabetes
- 6 Consejos de salud para mujeres
- 7 MYidealDOCTOR

## ¿ESTÁ PREPARADO PARA LA TEMPORADA DE RESFRÍOS Y GRIPE?

Es la temporada de resfríos y gripe. ¿Está preparado? Los resfríos son muy comunes. Son causados por virus. Ningún medicamento o vacuna cura un resfrío. Los síntomas de la gripe son similares a los de un resfrío común. Incluyen moqueo, dolor de garganta, y mucha tos.

Una vacuna contra la gripe puede ayudarle a protegerse de contraerla. Los expertos recomiendan que todas las personas de más de 6 meses de edad deben recibir la vacuna contra la gripe todos los años. Una vacuna contra la gripe puede ayudarle a protegerse de contraerla.

Si no se trata, la gripe puede causar infecciones graves como la neumonía. Incluso puede presentar riesgo de vida. Las vacunas contra la gripe están disponibles en muchos sitios relacionados con la atención médica. Entre ellos los consultorios de médicos o las clínicas. En algunas ocasiones, las farmacias y los supermercados también ofrecen este tipo de vacunas. Llame a su proveedor de atención médica y pregúntele a qué lugares puede acudir en su área. CareSource cubre estas vacunas.

Si presenta síntomas de resfrío o gripes, llame a CareSource24®, nuestra línea de asesoría en enfermería disponible las 24 horas. Hay maneras de sentirse mejor. Nuestras enfermeras le pueden informar cómo aliviar sus síntomas y evitar una visita al médico innecesaria o determinar si necesita procurar atención médica.

Estamos disponibles día y noche para brindar asesoramiento simple y práctico para ayudarle a sentirse mejor hoy. El número se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado.

## BIENESTAR EN INVIERNO

Muchas personas se sienten tristes y cansadas en invierno. Esto puede deberse a la falta de luz del sol durante los meses de invierno.

También puede ser por el estrés de la época de las fiestas. Hay tratamientos disponibles.

Si se siente triste, deprimido o cansado hable con su médico. Juntos podemos averiguar si su melancolía es solo un estado de ánimo pasajero o algo más grave.



# APLICACIÓN CARE4MOMS PARA FUTURAS MADRES

La aplicación Care4Moms de CareSource es una herramienta solo para embarazadas. Le ayuda a obtener información sobre su embarazo y mejorar su salud.

Con la aplicación Care4Moms usted puede:

- Hacer el seguimiento de hitos importantes a medida que su bebé crece
- Obtener información sobre factores que podrían incrementar el riesgo de una complicación en el embarazo
- Leer artículos sobre temas como nutrición, ejercicio e historias sobre partos
- Hacer cuestionarios divertidos
- Usar listas de verificación para ayudarlo a prepararse para su bebé
- Configurar recordatorios de citas

Esta aplicación también la comunica con profesionales de la salud. Usted puede:

- Usar la herramienta "Find a Doctor" (Encontrar un médico) para encontrar el médico adecuado
- Comunicarse con CareSource24®, nuestra línea de asesoría en enfermería las 24 horas, para hablar con una enfermera diplomada

La aplicación Care4Moms está disponible para sistemas de iPhone y Android. ¡Consígala hoy a través de la tienda de aplicaciones de Apple o Google Play!



## USE NUESTRA APLICACIÓN MÓVIL DESDE CUALQUIER LUGAR

Puede obtener la aplicación móvil de CareSource sin costo para usted. Úsela para gestionar su plan de salud de CareSource desde cualquier lugar.

Nuestra aplicación móvil, conveniente y fácil de usar, le permite:

- Ver su tarjeta de identificación del afiliado
- Acceder a su cuenta segura de My CareSource®
- Encontrar un proveedor de atención médica cerca de usted (puede recibir indicaciones o hacer una llamada)
- Llamar a CareSource24®, nuestra línea de asesoría en enfermería, y hablar con una enfermera las 24 horas, todos los días de la semana
- Llamar y hablar con un representante de Servicios para Afiliados.
- ¡Y mucho más!

La aplicación móvil está disponible para sistemas de iPhone y Android. ¡Consígala hoy a través de la tienda de aplicaciones de Apple o Google Play!

## TÉRMINOS ÚTILES SOBRE EL SEGURO DE SALUD

El seguro de salud puede ser confuso. Nosotros lo entendemos. Por esto estamos aquí para ayudarlo. Conocer algunos de los términos puede ayudarlo a aprovechar sus beneficios de atención médica al máximo. A continuación le presentamos algunos:

- **Beneficios** – Servicios de atención médica cubiertos por CareSource.
- **Afiliado** – Una persona inscrita en Medicaid que se ha unido a CareSource y que recibe servicios de atención médica por parte de proveedores participantes.
- **Proveedor participante** – Un médico, hospital, farmacia u otro profesional de atención médica con licencia que ha aceptado brindar servicios a los afiliados a CareSource. Éstos aparecen en el directorio de nuestros proveedores. Encuentre uno cerca de usted en <https://findadoctor.CareSource.com>.
- **Área de servicio** – Las ubicaciones geográficas donde CareSource es una opción como plan de salud para afiliados a Medicaid.

## CLÍNICAS DE ATENCIÓN CONVENIENTE

MEMBERSource | INVIERNO DE 2017



¿Necesita ver a su proveedor, pero no puede conseguir una cita? Puede visitar una clínica de atención conveniente y ver a un proveedor en una tienda de comestibles o farmacia cercana. Puede visitarla mientras hace sus compras. Algunas clínicas le permitirán hacer una cita o llame antes para guardar su lugar en la línea.

Las clínicas de atención conveniente pueden hacer muchas de las mismas cosas que hace su proveedor de atención primaria, incluyendo vacunaciones, exámenes físicos para la escuela y diagnosticar muchas de las enfermedades y lesiones comunes. La mayoría están abiertas hasta tarde y los fines de semana. Las clínicas de atención conveniente se encuentran en lugares especiales en estos comercios minoristas:

- The Little Clinic® en Kroger
- CVS Minute Clinic®
- Wal-Mart

Si necesita encontrar una clínica de atención conveniente, puede buscar "clínicas" (clínicas) en nuestra herramienta **Find A Doctor/Provider** (Encontrar un médico/proveedor) en [CareSource.com](https://www.caresource.com) o puede llamar a Servicios para Afiliados al número que figura en su tarjeta de identificación.

## PROGRAME HOY UN EXAMEN DE NIÑO SANO

Los niños deben visitar al médico, incluso si no están enfermos o lastimados. A estas visitas se las denomina exámenes de niño sano. El programa Medicaid denomina a estas visitas servicios de exámenes de detección temprana y periódica, diagnóstico y tratamiento (EPSDT, por sus siglas en inglés). Estos exámenes están disponibles para nuestros afiliados a Medicaid desde el nacimiento hasta que cumplen 21 años.

**Cubrimos los exámenes de EPSDT sin costo para usted. Los niños deben realizarse los exámenes a las siguientes edades:**

- De 0 a 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Una vez al año entre los 3 y 20 años.

**Los exámenes de EPSDT incluyen:**

- Examen físico
- Revisión del historial médico y de desarrollo del niño/a y la familia
- Detección de problemas de desarrollo, de salud mental y de uso de sustancias, lo que incluye un control de estatura y peso y derivaciones, según sea necesario
- Vacunas, según lo recomendado
- Controles dentales, de la vista y de la audición y derivaciones a especialistas, según sea necesario
- Pruebas de laboratorio (que incluyen pruebas de nivel de plomo en sangre), según sea necesario
- Exámenes de evaluación de riesgos con orientación y educación sobre la salud adecuada a cada edad
- Otros análisis o atención médica, según sea necesario

Llame al proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo/a para programar un examen. Para obtener más información sobre el programa EPSDT, consulte su Manual del Afiliado. También puede visitar nuestro sitio web para obtener más detalles.

Los servicios especiales de EPSDT están disponibles para algunos afiliados (0-21) cuando los servicios son "medicamente necesarios" y están aprobados. Incluyen diagnósticos (pruebas), tratamiento y atención médica adicional. Algunos servicios requieren una derivación por parte de su PCP o la autorización previa de CareSource. Consulte en su manual del afiliado cuáles servicios requieren una derivación y/o una autorización previa.



## ¿PREOCUPADO POR UNA ADICCIÓN? ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE

En promedio, mueren 91 estadounidenses por día por sobredosis de opioides<sup>(1)</sup>. Con el aumento de recetas de opioides para el manejo del dolor, también aumentó el uso indebido de estas drogas para fines no médicos. La adicción ha sido la consecuencia para muchas personas.

CareSource cree en la recuperación. Tenemos un enfoque holístico que incluye atención clínica y acceso a tratamiento por uso de opioides y desintoxicación. Somos categóricos en la batalla contra el abuso de opioides. Estamos dedicados a que obtener ayuda sea más fácil que nunca para usted. Su proveedor de atención primaria (PCP) tiene herramientas de detección para evaluar su riesgo respecto del abuso de drogas y alcohol. Puede hablar con su médico o administrador de atención sobre esto. Hay medicamentos disponibles para incrementar la posibilidad de recuperación de una sobredosis de opioides. Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico para obtener más información. Los servicios de salud mental y de adicciones están cubiertos por CareSource. Puede obtener más información en su Manual del Afiliado o en **CareSource.com**.

Si está luchando con un problemas de alcohol o drogas actúe ahora. Estamos aquí para ayudarlo a obtener la atención que necesita.

Para obtener ayuda para encontrar un proveedor vaya a la herramienta **Find A Doctor/Provider (Encontrar un médico/proveedor)** en **CareSource.com** o llame a 1-833-Opioids (674-6437).

(1) Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). <https://www.cdc.gov/drugoverdose/epidemic/index.html>. Consultado en agosto de 2017.

## ACTUALIZACIONES DE LA LISTA DE MEDICAMENTOS

En la página web de CareSource encontrará una lista de medicamentos donde podrá realizar búsquedas. Esta lista lo ayudará a determinar los medicamentos que cuentan con cobertura. Use el enlace "Find My Prescriptions" (Encontrar mis recetas) que se encuentra debajo de "Quick Links" (Enlaces rápidos) para encontrar los medicamentos cubiertos por su plan.

Las actualizaciones y los cambios trimestrales que se aplican a la lista también se encuentran en línea. Para acceder, solo visite este enlace:

**CareSource.com/find-my-prescriptions**

Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicios para Afiliados. El número se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado. Nosotros le ayudaremos.

## ¿Podría estar embarazada?

Las afiliadas a CareSource de 18 años y mayores pueden obtener un kit de prueba de embarazo **sin costo** en su tienda Kroger, Walgreens o Wal-Mart local. Simplemente vaya a la farmacia, muestre su tarjeta de identificación de afiliado y dígame al farmacéutico que quiere una prueba de embarazo. También recibirá un folleto útil con información sobre las próximas medidas a tomar, ya sea que la prueba indique positivo o negativo. Las afiliadas están limitadas a una prueba por mes. Descubrir que está embarazada es un momento emocionante y CareSource tiene programas disponibles para ayudar a guiarla en su embarazo. Comuníquese con nosotros al **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056).

## CONTROLE LA DIABETES

¿Tiene diabetes? De ser así, asegúrese de programar controles regulares con su proveedor de atención médica. Esto puede ayudar a mantener su diabetes controlada y evitar otros problemas de salud. Su proveedor de atención médica le dirá con qué frecuencia necesita controles y exámenes.

La diabetes puede afectar todo su cuerpo. A continuación mencionamos algunas pruebas importantes a realizar:

- **Examen oftalmológico de retina dilatada** – La retinopatía diabética es un problema grave. Puede llevar a la pérdida de la visión. Una detección temprana puede ayudar a salvar su visión. Un oftalmólogo puede revisar sus ojos para verificar si hay problemas.
- **Prueba de hemoglobina A1C** – Esta prueba de sangre muestra cómo se está manejando el nivel de azúcar en sangre durante un período de tres meses.
- **Pruebas de la función renal** – Una simple prueba de orina puede mostrar qué tan bien están funcionando sus riñones.
- **Examen de los pies** – La diabetes puede dañar los nervios de los pies. Un examen regular de los pies puede detectar señales de problemas en los nervios.

Es posible que su proveedor de atención médica de diabetes quiera que usted se realice también otros exámenes.

## VRS: ¿Quiénes están en situación de riesgo?

El virus respiratorio sincitial, o VRS, es un virus respiratorio. Infecta los pulmones y las vías respiratorias. En los adultos y niños más grandes, por lo general produce síntomas parecidos a un resfrío leve. Pero el VRS puede causar problemas graves, incluso neumonía, en niños y adultos.

### Datos sobre el VRS

- Debido a que el VRS es un virus, los antibióticos no ayudarán a que se vaya.
- El VRS es contagioso.
- Aquellos con mayor riesgo de complicaciones resultantes del VRS incluyen niños que:
  - Son menores de seis meses
  - Nacieron prematuros
  - Están expuestos regularmente al humo de tabaco

Hable con el médico de su hijo/a sobre formas de ayudar a prevenir y tratar el VRS. También puede llamar a CareSource 24, nuestra línea de asesoría en enfermería las 24 horas, para formular preguntas. El número se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado.

## FERIADOS

Nuestro departamento de Servicios para Afiliados está abierto de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m., horario estándar del este (EST), excepto los siguientes feriados:

- Día de Año Nuevo
- Día de los Caídos (Memorial Day)
- Día de la Independencia
- Día del Trabajo
- Día de Acción de Gracias
- El día siguiente al Día de Acción de Gracias
- Víspera de Navidad
- Día de Navidad

Los días feriados que caen un día sábado se celebran el viernes anterior. Los que caen un día domingo se celebran el lunes posterior.

# CONSEJOS DE SALUD PARA MUJERES

Las mujeres tienen necesidades especiales en lo que se refiere a atención médica. El cuidado preventivo puede detectar problemas a tiempo cuando son más fáciles de tratar.

## Cáncer de seno

Octubre fue el mes de conciencia sobre el cáncer de seno. No es demasiado tarde para asegurarse de estar al día con las pruebas de detección de cáncer de seno. Una mamografía puede ayudar a la detección temprana del cáncer de seno.

Si le practican una mamografía:

- Trate de que no sea durante su período o la semana anterior. Sus senos pueden estar sensibles o inflamados en ese momento.
- No use desodorantes, perfumes o talco el día de su mamografía. Pueden visualizarse como manchas blancas en la radiografía.

Hable con su proveedor de atención médica sobre el cáncer de seno y si necesita una mamografía.

## Enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en mujeres en EE. UU.\* No es solo una "enfermedad de hombres".

¿Corre algún riesgo? Estos factores pueden aumentar sus posibilidades de contraer enfermedad cardíaca:

- Diabetes
- Dieta con alto contenido de grasas saturadas y colesterol
- Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca
- Hipertensión arterial
- Colesterol alto
- Obesidad
- Falta de actividad física
- Consumo de tabaco

Hable con su médico para obtener más información sobre cómo reducir su riesgo de enfermedad cardíaca

## Cáncer colorrectal

Los exámenes regulares para la detección de este tipo de cáncer empiezan a los 50 años. Pueden empezar antes si usted es un paciente de riesgo. Después de los 75 años, pregúntele a su médico con qué frecuencia debe practicársele esta prueba.

Hay más de una prueba para este tipo de cáncer. Afecta tanto a hombres como a mujeres. Hable con su médico sobre qué prueba es mejor para usted.

\*Fuente: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

# MÁS BIENESTAR PARA LAS MUJERES

¿Le han practicado estos controles médicos? En caso contrario, hable con su proveedor de atención médica para ver si los necesita.

- **Pruebas de detección de cáncer de útero:** Con controles regulares, este es uno de los cánceres más fáciles de prevenir. Un examen de Papanicolaou detecta los cambios en las células que se producen cuando se desarrolla el cáncer. La prueba del Virus del papiloma humano (VPH) busca virus que pueden causar cáncer de cuello de útero.
- **Prueba de detección de clamidia:** Si no siempre usa un condón o si está embarazada, deben practicarle una prueba de detección de clamidia. Es una infección de transmisión sexual. Se puede transmitir a un compañero sexual o de una madre infectada a su bebé durante un parto vaginal.



# Prevención contra el suicidio

En CareSource, **las vidas de nuestros afiliados se encuentran en el núcleo de lo que hacemos.** Por eso, la prevención contra el suicidio es tan importante para CareSource.

Entendemos que la vida puede complicarse y que los problemas pueden parecer abrumadores, pero CareSource está comprometido a ayudar a nuestros afiliados, sin importar lo que necesiten. Estar sano, tanto física como mentalmente, es un fundamento sólido para una vida con significado.

El suicidio es evitable y nunca es la única opción. Si usted o alguien que usted conoce está luchando contra pensamientos suicidas, la depresión o una enfermedad mental, no tiene que manejar esto solo.

CareSource ofrece asesoría y opciones de tratamiento. Hable con su médico o administración de atención médica para tomar medidas y obtener ayuda.

Si está en crisis

- **Llame al 911**
- **Llame sin cargo a la Línea nacional de prevención contra el suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-TALK (8255)**  
Este es un servicio gratuito disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Todas las llamadas son confidenciales.
- **Envíe un mensaje de texto a la línea para crisis.** Envíe un mensaje que diga "HOME" al 741741 desde cualquier lugar de los Estados Unidos, en cualquier momento

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

Página de recursos sobre salud conductual de CareSource: <https://www.caresource.com/medical-conditions/managing-health-conditions/behavioral-health/>.

Encuentre un médico/proveedor: <https://findadoctor.caresource.com>.

# MYIDEALDOCTOR

Ya llegó la temporada de resfríos y gripe. Cuando uno no se siente bien, quiere ver a un médico enseguida. Si necesita ver a un médico, y no puede ingresar a ver a su proveedor de atención primaria, considere utilizar MYidealDOCTOR™. Obtiene acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a médicos certificados desde la comodidad de su hogar o lugar de trabajo. Puede llamar, visitar el sitio web de MYidealDOCTOR, o descargar su aplicación móvil.

Responda unas pocas preguntas sobre el motivo de su llamada y un médico le llamará, generalmente en un plazo de 15 minutos. Incluso hará una receta para usted si es necesario. No hay necesidad de ir y esperar en el consultorio de su médico o en una clínica de atención de urgencias. Otros momentos para aprovechar la conveniencia de MYidealDOCTOR son:

- Alergias
- Bronquitis
- Estreñimiento
- Diarrea
- Fiebre
- Dolor en las articulaciones
- Inflamaciones en la piel
- Inflamación de garganta
- ¡Y mucho más!

Es fácil de usar. Llame al 1-855-879-4332 o visite [www.MYidealDOCTOR.com](http://www.MYidealDOCTOR.com).



LLÁMENOS

SI NO TIENE ACCESO A INTERNET, NO SE PREOCUPE. PODEMOS AYUDARLE. LLAME A SERVICIOS PARA AFILIADOS SI TIENE ALGUNA PREGUNTA. **SOLO MARQUE 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 O 711).**