

OTOÑO DE 2018

MEMBERSource

Un boletín informativo para afiliados a CareSource

EN ESTE NÚMERO:

- 2 Adicción: Dé el primer paso
- 3 Pregúntele a su médico
- 5 Cuidado en "sándwich"
- 9 Cómo mantener a los niños saludables
- 10 Gane recompensas por hábitos saludables



FAMILIAS SALUDABLES Y ACTIVAS

CareSource sabe que la salud y el bienestar no se tratan solamente de contar con una gran atención médica. Es por eso que ofrecemos acceso a actividades recreativas que le ayudarán a ser la mejor versión de usted. A partir del 1.º de julio, los afiliados a CareSource reciben afiliaciones familiares gratis para la YMCA del área metropolitana de Atlanta. ¿Vive fuera del área metropolitana de Atlanta? Los afiliados de 6 a 18 años pueden registrarse para recibir afiliaciones a los clubes participantes para niños y niñas. Para obtener más información llame al **1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 o 711)**.

ACTUALIZACIONES DE LA LISTA DE MEDICAMENTOS

¿Qué medicamentos cubre su plan?
Averígüelo aquí:

CareSource.com/find-my-prescriptions

Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicios para afiliados. Podemos ayudarlo.


CareSource

ADICCIÓN: DÉ EL PRIMER PASO

El tratamiento funciona. La recuperación ocurre.

Con todo lo que escuchamos sobre adicción a las drogas, es importante recordar que todos los días las personas sí se recuperan. El tratamiento funciona. Al igual que muchas otras enfermedades crónicas, con el tratamiento y un sistema de apoyo adecuados, usted puede recuperarse. Usted puede llevar una vida saludable y feliz.

El tratamiento puede incluir asesoría, terapia conductual, grupos de apoyo o tratamiento con medicamentos. A pesar de que no se requiere, la desintoxicación también está disponible para ayudar a su cuerpo a eliminar las drogas y prepararse para el tratamiento.

Estoy listo para recibir ayuda. ¿Cómo comienzo?

Pedir ayuda es el primer paso. Llame a Servicios para Afiliados. Podemos ayudarle a encontrar un proveedor y programar una cita. También puede llamar a nuestros representantes a través de nuestro número de teléfono de tratamiento de adicciones al **1-833-674-6437**.

Hable con su médico. Puede encontrar la herramienta Find a Doctor/ Provider (Encontrar un médico/proveedor) que se encuentra en nuestro sitio web para encontrar médicos que tratan adicciones en su área. Si tiene un administrador de casos, también puede ayudarlo.

Secretos para estudiar de manera inteligente

Comienza el año escolar bien con estos consejos para estudiar:

1. **Haz un plan.** Haz la tarea a la misma hora todos los días para establecer una rutina.
2. **Mantente organizado.** Trabaja en un área limpia y tranquila. Reúne lo que necesitas antes de empezar.
3. **Cuídate** Duerme suficiente cada noche. Descansa regularmente mientras estudias. Te ayudará a concentrarte.

“Uno nunca fracasa hasta que deja de intentar.”

— Albert Einstein

TRANSICIÓN A LA EDAD ADULTA

¿Su adolescente ve a un pediatra?

Cuando los niños cumplen 18 años, es posible que deban cambiar a un asociado del sector de salud que se concentre en atención para adultos. Hable con el médico de su hijo. Pregunte si aceptan pacientes mayores de 18 años. Si lo hacen, su hijo puede seguir recibiendo atención allí. Si no, deberá encontrar un nuevo asociado del sector de salud para cuando su hijo tenga 18 años. Si es necesario, los Servicios para Afiliados pueden proporcionarle información que lo ayude a tener una transición sin problemas al elegir un nuevo proveedor de atención primaria para su hijo.



A DÓNDE ACUDIR PARA OBTENER ATENCIÓN

Decidir dónde obtener atención médica puede ser difícil. Depende del tipo de atención que necesite.

| | |
|-----------------------------|---|
| Consultorio médico | <ul style="list-style-type: none"> • Atención rutinaria o preventiva • Controles médicos y vacunas • La mayoría de las enfermedades y lesiones |
| MYidealDOCTOR | <ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades comunes • Acceso las 24 horas del día, todos los días • Ingrese a MYidealDOCTOR.com o llame al 1-855-879-4332 |
| Atención conveniente | <ul style="list-style-type: none"> • Cuando el consultorio de su médico está cerrado • Horarios de atención extendidos durante la noche y los fines de semana • Dentro de farmacias y tiendas de comestibles locales |
| Atención de urgencia | <ul style="list-style-type: none"> • Cuando el consultorio de su médico está cerrado • Para enfermedades o lesiones más complejas |
| Sala de emergencias | <ul style="list-style-type: none"> • Solo para atención para salvar la vida • Cuando necesita tratamiento de inmediato • Accidentes o enfermedades graves |

Encuentre un proveedor o clínica con nuestra herramienta “Find a Doctor/Provider” (Encontrar un médico/proveedor) que se encuentra en **CareSource.com**. Si no sabe qué hacer, podemos ayudarlo. Simplemente llame a CareSource24®. El número se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado. También puede usar la aplicación móvil de CareSource.



ASUNTOS DE DINERO

Gaste menos de lo que gana. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero puede tomar medidas para ganar control de sus finanzas.

El primer paso, y el más importante, es crear un presupuesto. Un plan lo ayudará a mantenerse en camino. Es una de las mejores cosas que puede hacer que lo ayuden a reducir las preocupaciones y el estrés por el dinero. Para obtener orientación, ingrese a www.consumer.gov.

Pregúntele a su médico

¿Le ha recomendado su médico un nuevo medicamento para su afección médica? Aquí hay algunas preguntas que puede hacer:

- ¿Cómo funciona?
- ¿Cuándo y con qué frecuencia debo tomarlo?
- ¿Debo tomarlo con o sin alimentos?
- ¿Interactuará con alguno de mis demás medicamentos?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios más comunes?
- ¿Qué debo hacer si me salto una dosis?
- ¿Hay otras opciones de tratamiento?

Nota: ¡Si experimenta efectos secundarios asegúrese de llamar a su médico!

CONOZCA LOS VALORES DE SU PRESIÓN ARTERIAL

Controlar su presión arterial es una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón. Controle su presión arterial en cada visita al médico. Conozca sus valores y lo que significan. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus objetivos. Él o ella pueden tener valores de presión arterial para que mantenga.

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

- Se alimente con una dieta saludable con menos sal
- Haga ejercicio regularmente
- Deje de fumar
- Mantenga un peso saludable

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

| NIVEL DE PRESIÓN ARTERIAL | PRESIÓN SISTÓLICA (mm Hg) (número superior) | | PRESIÓN DIASTÓLICA (mm Hg) (número inferior) |
|---|--|------------|---|
| NORMAL | MENOS DE 120 | y | MENOS DE 80 |
| ELEVADA | 120 – 129 | y | MENOS DE 80 |
| ALTA – ETAPA 1 | 130 – 139 | o | 80 – 89 |
| ALTA – ETAPA 2 | 140 O MÁS | o | 90 O MÁS |
| CRISIS – CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO | 180 O MÁS | y/o | 120 O MÁS |

*Fuente: www.heart.org

HABLAR SOBRE CONSUMO 50 % DE DROGAS

Los niños cuyos padres hablan con ellos sobre drogas tienen una probabilidad 50 por ciento menor de consumir drogas.*

Comience una conversación con su hijo hoy. Para obtener consejos o recursos, ingrese a <http://starttalking.ohio.gov>.

*Fuente: <http://starttalking.ohio.gov>

Gane recompensas con el programa Babies First

¿Está embarazada? ¿Acaba de tener un bebé? Asegúrese de registrarse en el programa Babies First. Puede ganar hasta \$225 en recompensas por recibir atención médica para usted y su hijo.

Visite caresource.com/members/georgia/medicaid-peachcare-p4hb/health/health-rewards-programs para obtener más información y registrarse.



Cuidado en “sándwich”

Ocuparse de muchos seres queridos a la vez puede ser un momento de alegría, ¡pero también debe cuidar de usted mismo! Muchas personas ayudan a sus padres mayores mientras crían a sus hijos. Estar como un “sándwich” entre padres e hijos y tener muchas otras responsabilidades como el trabajo, la casa y las finanzas, puede ser estresante. Cuidarse debe ser una prioridad para que pueda seguir cuidando a sus seres queridos. Tenga en cuenta estas recomendaciones para lograr un equilibrio:

1. Pida ayuda y acepte ofertas de ayuda de otras personas. Tenga en mente cosas específicas acerca de cómo otras personas puede ayudarlo.
2. Establezca prioridades y organícese todo lo que pueda. Manténgase abierto a cambiar las prioridades a medida que las circunstancias cambian.
3. Aliméntese bien, beba agua y duerma lo suficiente.
4. Tómese tiempo para usted. Mantenga sus propios intereses.
5. Descanse y encuentre formas de recargar sus baterías.

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE CUANDO NOS NECESITE

Aplicación de CareSource

Obtenga la aplicación móvil de CareSource para teléfono inteligente o tableta! Puede conseguirla en la Apple App Store® o en Google Play®. Úsela para ver su tarjeta de identificación, encontrar un médico y más. También puede usarla para acceder a su cuenta My CareSource®.

My CareSource

Esta es su cuenta personal en línea. Úsela para:

- Cambiar de médico.
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación.
- Ver reclamos y detalles del plan.
- Actualizar su información de contacto
- ¡Y mucho más!

Ingrese a **MyCareSource.com** para registrarse.

La App Store es una marca de servicio de Apple, Inc. Google Play es una marca registrada de Google, Inc.

AYUDA PARA EL DOLOR DE LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA

¿Tiene dolor de espalda? Es posible que crea que necesita una radiografía o una resonancia magnética por imágenes (MRI), pero es posible que no las necesite. Las radiografías pueden ser dañinas si no son necesarias. Hable primero con su proveedor de atención médica. Él o ella lo examinará y revisará su historial médico. El tratamiento puede incluir calor, reposo, fisioterapia, medicamentos de venta libre o con receta. Por lo general, los opiáceos no son una solución adecuada para el dolor de espalda.

Si no mejora o hay otros problemas, su proveedor de atención médica puede recomendar otras pruebas. Siga siempre el plan de tratamiento de su proveedor de atención médica.



GRACIAS POR SER UN AFILIADO A CARESOURCE

Queremos recordarle que usted puede encontrar la información más actualizada sobre sus beneficios y servicios en nuestro sitio web en **CareSource.com**. Encontrará muchos artículos de ayuda que puede leer o imprimir, por ejemplo:

- Información sobre nuestro Programa de calidad (Quality Program) para asegurarse de que recibe buena atención y servicio.
- Información sobre nuestro Programa de administración de la atención (Care Management Program) y cómo usted o su cuidador pueden autoderivarse al programa.
- Información sobre nuestros Programas para el manejo de enfermedades (Disease Management Programs) y cómo puede recibir ayuda.
- Información sobre cómo comunicarse con el personal si tiene preguntas acerca de cómo manejar la atención y los servicios, y el número gratuito para llamar.
- Cómo se puede poner en contacto con nosotros usando servicios TTY si tiene problemas de audición.
- La política de CareSource que prohíbe el uso de incentivos financieros para toma de decisiones por gestión de uso.
- La declaración de CareSource sobre sus derechos y responsabilidades.
- Información sobre los beneficios y los servicios que recibe o que no se incluyen en su cobertura.
- Información sobre nuestra farmacia y los medicamentos que puede recibir. Esto incluye nuestra lista de medicamentos con cualquier restricción y preferencia; cómo usar nuestras farmacias; una explicación de los límites y cupos; cómo recibir cobertura para medicamentos que no están en el formulario y una explicación de cómo pueden los médicos proporcionar información para sustentar una excepción; y los procesos de CareSource para sustitución con genéricos, intercambio terapéutico y terapia escalonada.
- Cómo recibir servicios si viaja y cualquier restricción a sus beneficios.
- Información sobre cómo puede recibir nuestros materiales, o recibir ayuda para hablar con nosotros en otro idioma acerca de cómo administramos la atención y los servicios o para obtener información sobre los beneficios, acceso a los servicios y demás temas.



- Información sobre cómo puede enviar un reclamo por servicios cubiertos, si lo requiere.
- Cómo puede obtener información sobre nuestros asociados del sector salud, incluido si tienen certificación de la junta, la facultad de medicina a la que asistieron y dónde realizaron su residencia.
- Cómo puede elegir a su doctor de atención principal y hacer una cita.
- Cómo puede recibir atención de especialidad, atención de salud mental y servicios hospitalarios.
- Cómo puede recibir atención después de los horarios normales de oficina de su médico.
- Cómo recibir atención de emergencia, incluido cuándo acceder directamente a la atención de emergencia o usar los servicios del 911.
- Cómo obtener atención y cobertura cuando está fuera del área de servicio de CareSource.
- Cómo nos puede informar si no está contento(a) con CareSource.
- Cómo puede apelar una decisión que afecta su cobertura, los beneficios o su relación con CareSource de manera negativa.
- Cómo decide CareSource cómo y cuándo agregar nueva tecnología como beneficio cubierto.
- Nuestro aviso de prácticas de privacidad y políticas de confidencialidad, lo que incluye qué es un “consentimiento de rutina” y cómo le permite a CareSource usar y revelar información sobre usted; cómo usa las autorizaciones CareSource y el derecho que usted tiene a aprobar la divulgación de información personal de salud que no está cubierta por el “consentimiento de rutina”; cómo puede solicitar restricciones sobre el uso o la revelación de la información personal de salud, enmiendas a la información personal de salud, acceso a su información personal de salud o un recuento de las divulgaciones de información personal de salud; el compromiso de CareSource para proteger su privacidad en todos los escenarios y la política de CareSource sobre compartir información personal de salud con patrocinadores del plan y empleados.

En el sitio web, hay más información sobre CareSource y nuestros servicios que es útil conocer. Nuestro directorio de proveedores enumera los médicos, hospitales y centros de atención de urgencia que puede elegir para satisfacer sus necesidades. Puede hacer una búsqueda de médico por características especiales, como ubicación del consultorio, género o especialidad.

También puede realizar una Evaluación de riesgos de salud (Health Risk Assessment, HRA) en nuestro sitio web. Visite **CareSource.com**. Solo haga clic en “Health Risk Assessment” (Evaluación de riesgos de salud) bajo Quick Links (Enlaces rápidos). Cuando complete la HRA, recibirá consejos que pueden ayudarlo a mejorar su salud. También puede encontrar herramientas para comprender mejor lo que puede hacer para mejorar su salud.

Si necesita más información, llame a Servicios para Afiliados al **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 o 711).

Gracias,

CareSource



¿DUERME LO SUFICIENTE?

La pérdida crónica de sueño está vinculada con varios problemas de salud, que incluyen obesidad, enfermedad cardíaca y depresión. Tanto adultos como niños deben dormir lo suficiente. Esto ayuda a concentrarse y mejorar el estado de ánimo. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a mejorar el sueño para su familia:

- Asegúrese de dormir en una habitación que esté tranquila y oscura. Evite pasar tiempo con pantallas antes de acostarse.
- Sea consistente. Acuéstese y levántese aproximadamente a la misma hora todos los días. Una rutina similar a la hora de dormir puede ayudar a dormirse más rápido y a dormir mejor.
- Manténgase activo. El ejercicio durante el día puede ayudarlo a estar más cansado de noche.

La cantidad de sueño que necesita cambia con la edad. Los niños necesitan dormir más que los adultos. El siguiente cuadro muestra cuánto sueño se recomienda por edad. Obtenga más información en www.cdc.gov/features/sleep.

| Edad | Horas de sueño recomendadas por día |
|--------------|---|
| 4 a 12 meses | 12 a 16 horas cada 24 horas (siestas incluidas) |
| 1 a 2 años | 11 a 14 horas cada 24 horas (siestas incluidas) |
| 3 a 5 años | 10 a 13 horas cada 24 horas (siestas incluidas) |
| 6 a 12 años | 9 a 12 horas cada 24 horas |
| 13 a 18 años | 8 a 10 horas cada 24 horas |
| 18 a 60 años | 7 o más horas por noche |



Análisis de sangre para diabetes

La Hemoglobina A1C (HbA1C) es un análisis de sangre. Muestra sus niveles de glucosa en sangre promedio durante los últimos 2 a 3 meses. Le proporciona una medida útil de control de la diabetes. Si tiene diabetes, hágase la prueba de A1C cada 3 a 6 meses. Su resultado debe ser inferior a 7 a menos que su proveedor de atención médica establezca un objetivo diferente para usted. Esta prueba también se puede usar para diagnosticar diabetes tipo 2 y prediabetes. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Si tiene factores de riesgo para diabetes, hable con su proveedor de atención médica. Él o ella pueden ayudarlo a averiguar si debería hacerse las pruebas.

¿PODRÍA ESTAR EMBARAZADA?

Las afiliadas a CareSource de 18 años y más pueden recibir una prueba de embarazo **sin costo**, de su Kroger local. Vaya a la farmacia, muestre su tarjeta de identificación del afiliado de CareSource y dígame a su farmacéutico que le gustaría una prueba de embarazo. También recibirá un folleto útil con las próximas medidas a tomar, ya sea que la prueba indique positivo o negativo. Puede recibir una prueba cada 30 días.

¡Descubrir que está embarazada es un momento emocionante! CareSource tiene programas disponibles para ayudar a guiarla en su embarazo. Comuníquese con Servicios para Afiliados para obtener más información.

CÓMO MANTENER A LOS NIÑOS SALUDABLES



Asegúrese de que sus hijos reciban exámenes de detección importantes (y gratuitos) como parte de la visita de niño sano que se ofrece a través del beneficio de **Exámenes de detección periódica y temprana, diagnóstico y tratamiento (EPSDT)**. El propósito de los EPSDT es detectar y tratar problemas de salud en forma temprana. Llame al proveedor de atención médica de su hijo para preguntarle si es momento para estos servicios:

- Visita de niño sano (examen de EPSDT)
- Examen de odontología, visión y/o audición
- Análisis de detección de plomo en sangre, si nunca se ha realizado
- Una revisión del registro de vacunas de su hijo

Las vacunas pueden proteger a su hijo de enfermedades graves. Pueden ahorrarle tiempo y dinero a su familia. Pueden prevenir enfermedades graves y tiempo prolongado sin ir a la escuela o a trabajar.

La Sociedad Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda un programa de vacunas durante la vida del niño. Para obtener más información, visite **CareSource.com** o **www.healthychildren.org**.



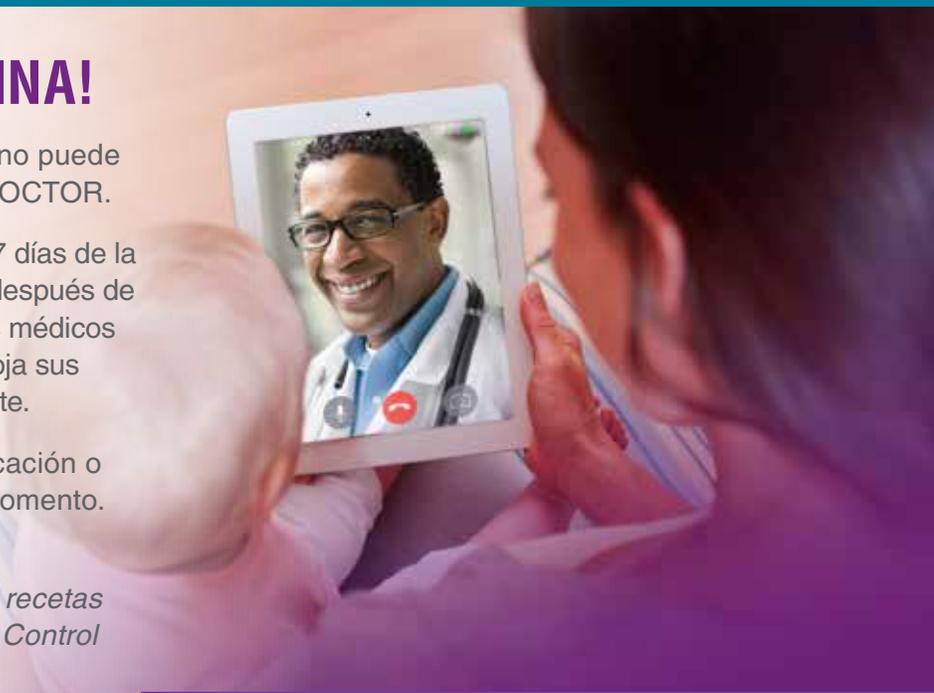
¡PRUEBE LA TELEMEDICINA!

¿Está el consultorio de su médico cerrado o no puede conseguir una cita pronto? Pruebe MYidealDOCTOR.

Hable con un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por lo general entre 15 y 30 minutos después de la llamada inicial. Es fácil, rápido y seguro y los médicos están certificados por el Consejo médico. Recoja sus recetas en su farmacia local cuando las necesite.

Llame al **1-855-879-4332**, descargue la aplicación o visite **MYidealDOCTOR.com** en cualquier momento.

MYidealDOCTOR no debe utilizarse para: traumatismos, dolor de pecho, falta de aire y recetas de sustancias controladas por la Agencia de Control de Drogas (DEA, por sus siglas en inglés).



GAÑE RECOMPENSAS POR HÁBITOS SALUDABLES

Los afiliados a CareSource pueden ganar recompensas por realizar actividades para estar saludables. El programa de recompensas incluye:

- **Programa Babies First:** Las mujeres embarazadas y los bebés hasta los 15 meses pueden ganar hasta \$225. Gane recompensas por mantener sus citas prenatales, las de bebé sano y mucho más. (Necesitará inscribirse en este programa.)
- **Kids First:** Este programa es para niños de 16 meses a 18 años. Puede ganar hasta \$60 por niño. Simplemente reciba los controles médicos periódicos y atención odontológica, vacunas y más. (Necesitará inscribirse en este programa. Ingrese a <https://secureforms.caresource.com/en/BabiesFirst/GA> para registrarse.)
- **Recompensas MyHealth:** Los adultos de 18 años y más pueden ganar hasta \$105 (o más). Canjee sus recompensas por tarjetas de obsequio en tiendas minoristas líder o en la tienda en línea de CareSource. Hay recompensas para los monitoreos de la diabetes y otra atención médica preventiva. Ingrese al portal seguro, My CareSource, y haga clic en la pestaña Health (salud) para encontrar MyHealth.

Todo suma. ¡Averigüe cómo puede comenzar hoy! Visite [CareSource.com/documents/ga-med-member-rewards/](https://www.caresource.com/documents/ga-med-member-rewards/) o llame a Servicios para Afiliados.



CÓMO TRATAR EL AUTISMO

El autismo puede tomar muchas formas. Las personas con autismo pueden tener problemas con las habilidades sociales, emocionales y de comunicación. Por lo general, el autismo comienza en la primera infancia. La intervención temprana es muy importante. Estamos aquí para ayudarlo a obtener la atención que necesita.

Si cree que su hijo podría tener autismo, siga estos pasos:

1. Hable con el médico de su hijo sobre sus inquietudes. El médico de su hijo puede ayudarlo a encontrar un proveedor de atención médica que pueda ofrecerle una evaluación o tratamiento. También puede comunicarse con nosotros. Llame a Servicios para Afiliados para obtener ayuda.
2. Programe una evaluación. Este es un paso importante. Es necesario tener un diagnóstico confirmado para recibir el tratamiento adecuado.
3. El proveedor que realice la evaluación recomendará tratamiento según sea necesario. El tratamiento puede incluir Análisis del comportamiento aplicado. Este es un programa terapéutico que se centra en técnicas de modificación de la conducta.

Deshágase de los medicamentos de forma segura

¿Qué debe hacer con lo que le sobra de sus medicamentos? Asegúrese de que ninguna otra persona use sus medicamentos con receta sin usar. No comparta sus medicamentos con otras personas.

Sea inteligente. Deshágase de los medicamentos de forma segura. Estos son algunos consejos:

- Utilice un programa de acopio de medicamentos en su área. Comuníquese con su agencia local encargada del cumplimiento de la ley. También puede llamar a su servicio del gobierno local de basura y reciclaje. Ellos pueden darle más detalles.
- Use un recolector de medicamentos con receta autorizado. Podría ser el hospital, la farmacia, el departamento de policía o la tienda de su localidad. Visite www.dea.gov para saber más.
- Siga las instrucciones de eliminación en la etiqueta del medicamento o el folleto informativo. Elimine la información de identificación de la etiqueta.
- Si no se proporcionan instrucciones, retire el medicamento del recipiente original. Agregue una sustancia no deseable, como basura, en el medicamento. Esto hará que otras personas no puedan usarlo. Coloque la mezcla en un recipiente hermético. Luego deséchelo.

Obtenga más información en:

www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm101653.htm
www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/index.html

BANCA EXPRÉS

Nos hemos asociado con Fifth Third Bank para ofrecer Express Banking® a nuestros afiliados. Esta es una cuenta bancaria que ofrece el Fifth Third Bank, con estas características:

- No cobra cargo por servicio mensual.
- No cobra comisión por sobregiro.
- No tiene requisito de saldo.
- Ofrece una tarjeta de débito para compras.

Su salud financiera es la clave para su bienestar. Esta cuenta es una forma sencilla de administrar su dinero y alcanzar sus objetivos financieros. Para obtener más detalles, ingrese a www.53.com/CareSource.



SI NO TIENE ACCESO A INTERNET, NO SE PREOCUPE. AUN ASÍ PODEMOS AYUDARLO. LLAME A SERVICIOS PARA AFILIADOS SI TIENE ALGUNA PREGUNTA.

SOLO MARQUE 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 O 711).



P.O. Box 723308
Atlanta, GA 31139 0308

CareSource.com.

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

ÚNASE

 Facebook.com/**CareSource**

 Twitter.com/**CareSource**

 Instagram.com/**CareSource**

 Pinterest.com/**CareSource**

Franqueo
PAGADO
para entidades
sin fines de lucro
CareSource

PÓNGASE EN ACTIVIDAD. MANTÉNGASE EN FORMA.

Los meses más cálidos son el momento perfecto para levantarse y ponerse activo. El ejercicio puede ayudarle a:

- Reducir el nivel de estrés
- Perder peso
- Reducir el riesgo de padecer una enfermedad crónica
- Sentirse más feliz
- Aumentar su nivel de energía
- Fortalecer los músculos y mejorar el equilibrio

Hable con su proveedor de atención médica sobre el mejor plan de acondicionamiento físico para usted.

GA-MMED-2408 DCH File and Use 9/11/2018
© 2018 CareSource. Todos los derechos reservados.



BRINDEMOS “2” VECES POR SUS DIENTES

Los hábitos de cuidado dental vienen de a dos.

Cepílese los dientes **2** veces por día.

Cepílese durante **2** minutos cada vez con pasta de dientes con flúor.

Consulte al dentista **2** veces al año.