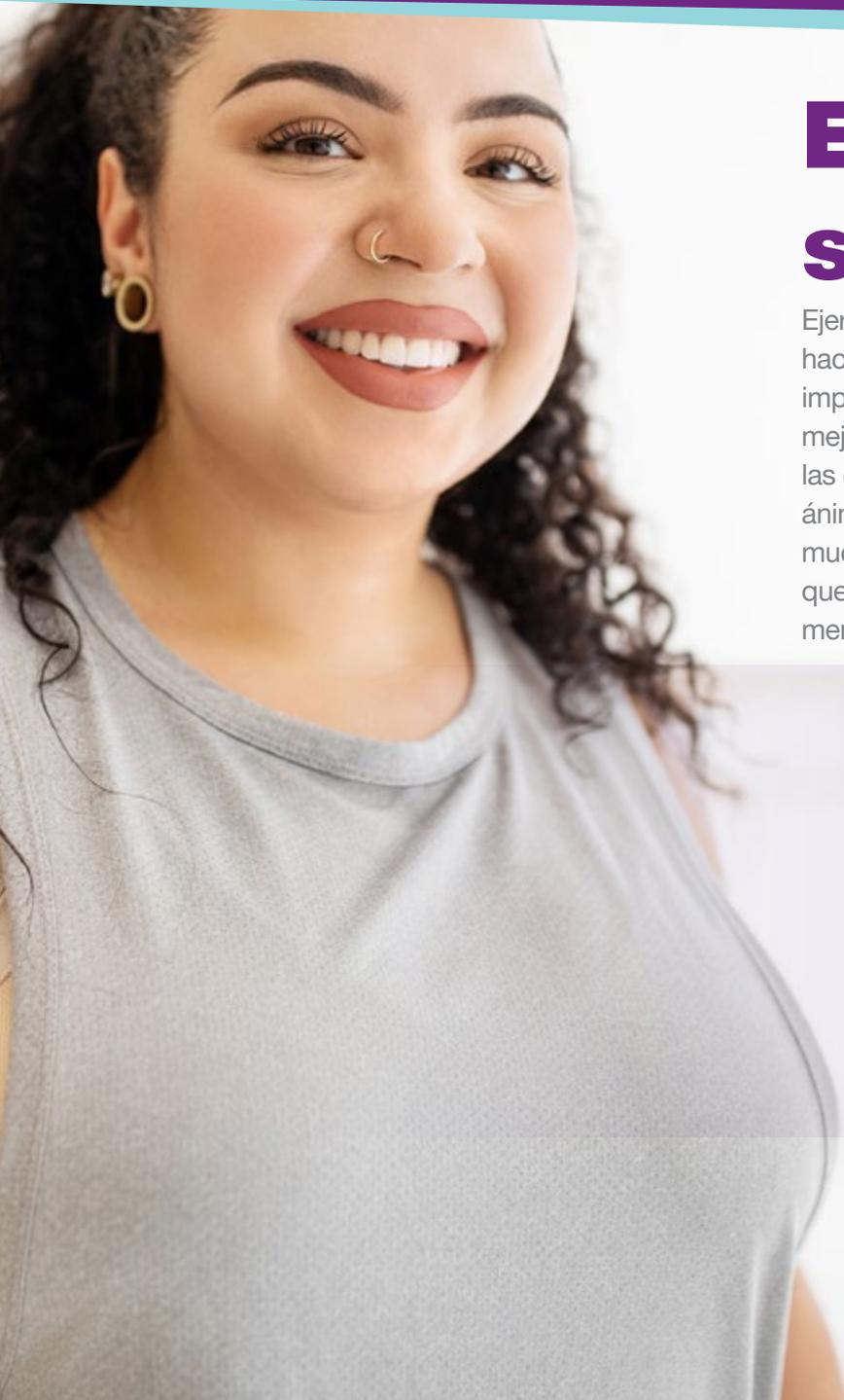




OTOÑO DE 2022

MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource



Ejercicio y salud mental

Ejercitarse es una de las mejores cosas que puede hacer para su salud física. Pero ¿sabía que tiene un impacto importante en su salud mental? Ejercitarse mejora los químicos que le hacen “sentirse bien”, como las endorfinas y la serotonina que mejora su estado de ánimo. Ejercitarse no tiene que ser un esfuerzo ni tomar mucho tiempo para obtener beneficios. Las personas que se ejercitan con frecuencia tienen una mejor salud mental y menores índices de enfermedades mentales.

A continuación le compartimos cinco beneficios de salud mental que puede disfrutar:

- Síntomas de depresión, TDAH y ansiedad reducidos
- Estrés reducido
- Mejora la autoestima
- Mejora el sueño
- Memoria más aguda y pensamiento más claro

Fuentes: www.waldenu.edu/online-bachelors-programs/bs-in-psychology/resource/five-mental-benefits-of-exercise;

www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression.



Actualizaciones farmacéuticas

Nuestro sitio web de **CareSource.com** tiene una lista de medicamentos en la que se pueden realizar búsquedas 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, puede llamar a Servicios para Afiliados. Podemos ayudarle a averiguar si un medicamento está cubierto y cuánto costará.



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

Cambie. ¡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 **Preferencias** de su cuenta **MyCareSource.com** e infórmenos que desea recibir un correo electrónico o un mensaje de texto cuando sea posible.

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



Servicios que cubre CareSource

Qué hacer si recibe una factura

Como afiliado a CareSource, usted recibe todos los servicios de Medicaid médicamente necesarios cubiertos sin costo alguno. Son gratuitos para usted. El término “médicamente necesario” significa que usted necesita los servicios para prevenir, diagnosticar o tratar una afección médica. Ninguno de estos servicios le será facturado. Si recibe una factura, llame a Servicios para Afiliados. Los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del Afiliado. Puede encontrar el manual en nuestro sitio web.



Simplemente, ingrese a **CareSource.com/plans/medicaid/plan-documents**.



Vivir una vida más larga y saludable

Jamás es demasiado tarde (o temprano) para adoptar hábitos saludables. Es posible que ya haya escuchado todos los hábitos típicos, como ejercitarse y comer bien. De ser así, aquí tiene unas cuantas ideas que le ayudarán a lograr ese cumpleaños importante.



- 1 **Haga actividades fuera de su casa.** Incluso si llueve o nieva. Pasar tiempo al aire libre cada día puede mejorar su estado de ánimo, mejorar el sueño y proporcionarle una dosis de vitamina D.
- 2 **Beba algo de cafeína.** Beber café o té negro no solo le da energía para el día, sino que también está ligado con la longevidad.
- 3 **Salud intestinal.** Agregue alimentos ricos en probióticos a su dieta. Pruebe kombucha, chucrut, verduras encurtidas y yogur con muchas bacterias buenas para un intestino más saludables.
- 4 **Risa.** La risa diaria libera endorfinas, refuerza su sistema inmunológico, relaja los músculos e incrementa el flujo sanguíneo a sus órganos internos. La risa también beneficia a su bienestar mental, ayudándole a afrontar el estrés de la vida cotidiana.
- 5 **Recompéñese.** Permitirse pequeñas indulgencias, como pasta, helado o un masaje, puede reducir el estrés y bajar su presión arterial.
- 6 **Actos de bondad.** Ser amable con las demás personas hace que se sienta bien y mejora la salud. Los pequeños gestos ayudan a generar una conexión personal y aumentan su bienestar.

Si no está seguro de por dónde empezar, comience con algo pequeño y atégase a eso. Con el transcurso del tiempo, agregue más cambios para sentirse mejor. ¿Quién sabe? Quizá tenga que empezar a comprar más velas de cumpleaños.

Apueste por la ecología con la facturación sin papel



Reciba su factura a través de la cuenta segura **MyCareSource.com**. Puede encontrarla en la sección **Documentos** de su cuenta.

¡Puede reducir su correo y ayudar al medio ambiente actualizando las preferencias de su cuenta! Haga clic en el botón **Comenzar** en el aviso **Go Green** (Apostar por la ecología) de la página principal de My CareSource® o en la página **Preferencias** para dejar de recibir copias impresas de su factura. Le enviaremos un correo electrónico o un mensaje de texto para avisarle cuándo está lista su nueva factura mensual. Siempre puede actualizar sus preferencias para recibir facturas impresas en el futuro.

¡Ahorre una estampilla! También puede pagar su factura a través de su cuenta My CareSource (haga clic en **Pagar la factura** en la página principal) o use **CareSource.com/HIPpay**. ¡Ambas formas son rápidas, seguras y fáciles!

Llame a Servicios para Afiliados si tiene alguna pregunta.



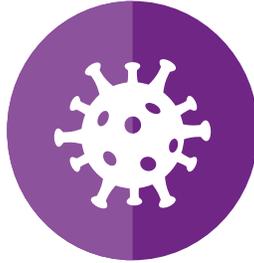
Reciba todas sus vacunas. Aliente a los miembros de su familia a vacunarse contra la COVID-19 tan pronto como sean elegibles. Esto incluye la vacuna contra la gripe y todas las demás vacunas.



Conozca los signos y síntomas de la COVID-19. Si considera que su hijo está enfermo, confíe en su instinto. Póngase en contacto con su pediatra para recibir orientación.



Lavado de manos. Los niños deben lavarse las manos después de ir al baño, estornudar o toser, y antes de comer. Recuérdeles a los niños que deben evitar tocarse la cara.



Cómo proteger a los niños y a la familia de la COVID-19: reducir el tiempo juntos



Mantenga todo limpio. Limpie con un paño los juguetes y las superficies que su hijo toca a diario. Asegúrese de guardar los productos de limpieza en armarios que estén fuera del alcance de los niños o que sean a prueba de niños.



Cuidado de la tos y los estornudos. Eduque a los miembros de la familia para que cuando tosen y estornudan se cubran con el codo, en lugar de taparse con las manos. Asegúrese de que se laven las manos cada vez que lo hagan. También arroje a la basura los pañuelos usados.



Use mascarilla y hágase la prueba. Usar la mascarilla evita la propagación del virus y los brotes. Controle los índices de infección de su comunidad. Si son elevados, limite las salidas con niños pequeños. Si se siente mal, hágase la prueba de COVID-19 para poder protegerse a sí mismo y a sus seres queridos.



La ayuda está aquí, cuando la necesite

Cualquier persona puede necesitar algo de ayuda extra en ocasiones. Cuando siente preocupación por la comida o la vivienda, su salud puede verse afectada. Por este motivo, CareSource ofrece MyResources. MyResources es una herramienta que le permite ponerse en contacto con recursos locales que pueden colaborar con los alimentos, las facturas de energía, incluso la vivienda. Encuentre MyResources ingresando a su cuenta del Portal para afiliados **MyCareSource.com**. También puede llamar a Servicios para Afiliados para encontrar apoyo cerca de usted.



Problemas de tiroides: **CONOZCA LOS SIGNOS.**

La tiroides es un órgano con forma de mariposa que se encuentra en la parte frontal de la garganta. Produce hormonas para regular cosas como el ritmo cardíaco, la respiración, la temperatura, la fuerza muscular, el peso corporal, el sistema nervioso y el colesterol. Debido a que la tiroides es una parte clave para la mayoría de los órganos de su cuerpo, si no funciona como debe, se sentirá mal.

La mayoría de las personas ni siquiera saben que tienen un problema de tiroides. Muchos de los síntomas se identifican como otra causa o se omiten debido al envejecimiento y otras enfermedades. Con el aumento de casos de cáncer de tiroides, puede ser útil conocer los síntomas comunes del problema de tiroides.



Hipotiroidismo (tiroides poco activa)

El trastorno de tiroides más común. Las hormonas de su cuerpo comienzan a **disminuir**. Los síntomas son:

- Depresión
- Piel o cabello secos y uñas quebradizas
- Fatiga
- Falta de memoria
- Calambres musculares
- Flujo menstrual reducido
- Aumento de peso

Hipertiroidismo (tiroides muy activa)

La tiroides es demasiado activa. Las hormonas de su cuerpo se **aceleran**. Los síntomas son:

- Ansiedad, nerviosismo e irritabilidad
- Cambios en los hábitos intestinales y heces blandas
- Problemas para concentrarse
- Sensación de calor y sudoración
- Problemas para conciliar el sueño
- Aceleración del corazón y palpitaciones
- Pérdida de peso (no intencionada)

Cáncer de tiroides

Con frecuencia, los síntomas no aparecen en las primeras etapas. Aun así, estos son los síntomas comunes que debe observar:

- Un bulto en la garganta que puede sentir al tocar a través de la piel
- Tos constante, que no se relaciona con un resfrío
- Dificultad para tragar o respirar
- Ronquera u otros cambios en la voz
- Dolor en el cuello o la garganta
- Hinchazón en el cuello o de los ganglios linfáticos del cuello

Cuenta con tratamientos disponibles. Si se siente mal y tiene alguno de los síntomas anteriores, hable con su proveedor.

3

Consejos dietarios para la anemia

¿Siempre se siente lento o cansado? De ser así, es posible que tenga anemia. La anemia es un problema de salud que hace que su cuerpo no produzca suficientes glóbulos rojos o hemoglobina. La hemoglobina es una proteína que contiene hierro, que ayuda a que sus células funcionen correctamente. También es lo que da el color rojo a la sangre.

Si tiene un nivel de hemoglobina bajo, puede desarrollar síntomas como fatiga y debilidad. Otros signos son piel pálida, frecuencia cardíaca irregular, falta de aire, etc. La buena noticia es que la anemia se puede tratar.

A continuación mencionamos algunos cambios alimentarios que puede comenzar a hacer hoy mismo:



Coma alimentos ricos en hierro, como carne roja o verduras de hoja oscura.



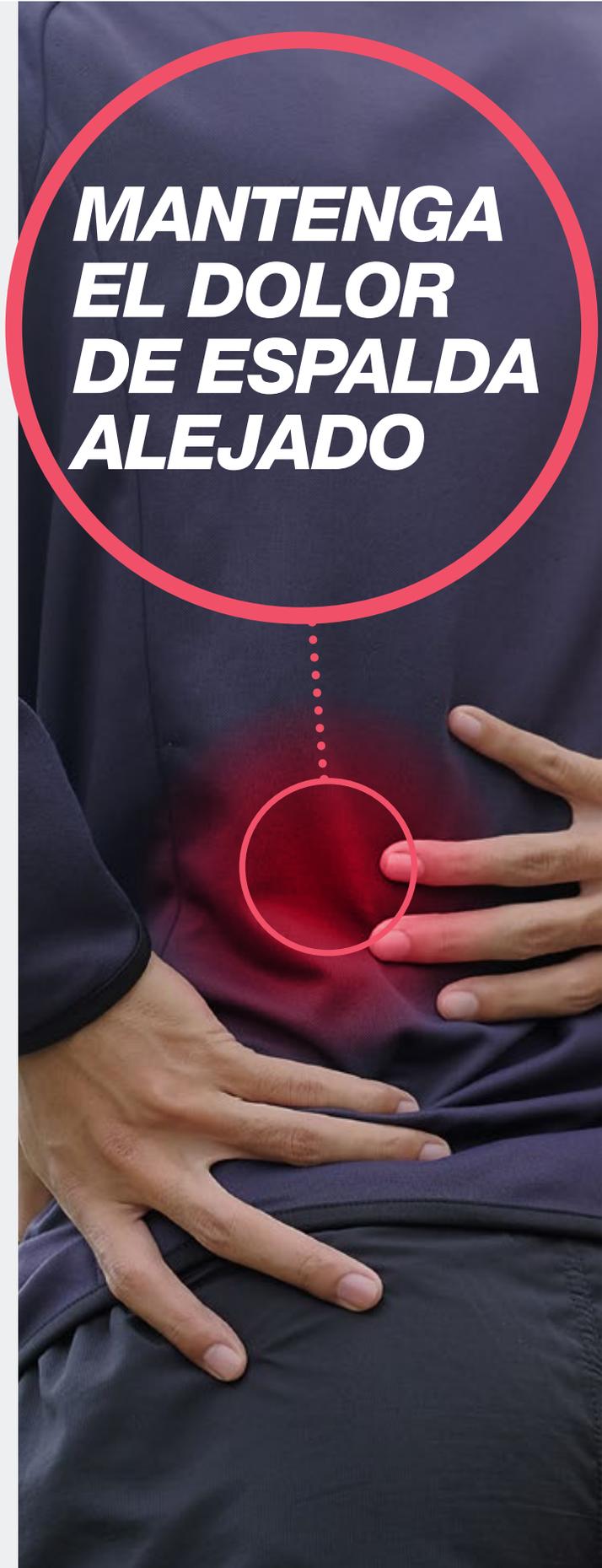
Coma alimentos con alto contenido de vitamina C, como naranjas o kiwis.



Limite beber demasiado té o café.

Fuentes: www.geisinger.org/health-and-wellness/wellness-articles/2017/03/22/14/07/what-is-anemia.
www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=117312.





MANTENGA EL DOLOR DE ESPALDA ALEJADO

Rastrillar hojas o pasarse el día limpiando la casa a fondo puede ser duro para la espalda, si no lo hace con la frecuencia suficiente. Todo el mundo ha tenido dolor de espalda en algún momento de su vida. Factores como la edad, el peso, el trabajo, los antecedentes familiares y el estado físico son desencadenantes que pueden aumentar el nivel de dolor.

Desde un dolor sordo hasta un pellizco agudo, el dolor de espalda hace que las tareas diarias sean más difíciles de realizar. A continuación, le brindamos algunos consejos que puede empezar a poner en práctica hoy mismo para mejorar ese molesto dolor de espalda:

- 1 Mejore su postura.** Es fácil encorvarse cuando no se es consciente. Sea consciente de cómo se sienta y se mantiene de pie. Lleve los hombros hacia atrás y mantenga la columna vertebral recta.
- 2 Estire y fortalezca la espalda.** Agregue algunos ejercicios para incrementar la movilidad de la espalda. Las sentadillas contra la pared, los abdominales y el estiramiento de espalda son un buen punto de partida.
- 3 Mantenga un peso saludable.** El exceso de peso puede agregarles tensión a sus articulaciones. Tener peso extra alrededor del vientre puede provocar dolor de espalda.
- 4 Controle su sueño.** Mezclar las posiciones en que duerme o dormir en un colchón viejo puede provocar dolor de espalda. Intente dormir boca arriba con una almohada debajo de la parte inferior de las piernas.
- 5 Aprenda a levantar objetos correctamente.** Desde levantar las bolsas de las compras hasta ayudar a un amigo con la mudanza, su vida cotidiana podría ser la causa del dolor si no levanta los objetos de forma apropiada. Es más seguro flexionar las rodillas y levantar el objeto, que flexionar a la altura de las caderas.
- 6 Sepa cuándo pedir ayuda.**



Cuatro formas de denunciar fraude, malversación o abuso

CareSource tiene un programa para el manejo de casos de fraude, malversación y abuso (FWA, por sus siglas en inglés). Puede informarse en qué consiste el fraude, la malversación y el abuso en nuestro sitio web **CareSource.com**.

Para denunciar de forma anónima (sin dar su nombre) cualquier cosa que no le parezca correcta:

1. **Llame** a la línea de Servicios para Afiliados y pida denunciar un fraude.
2. **Escribanos**. Puede completar el Formulario de denuncia de fraude, malversación y abuso que se encuentra en nuestro sitio web o enviar una carta a:
CareSource Attn: Special Investigations Unit P.O. Box 1940
Dayton, OH 45401-1940

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

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



¿Ha usado los dólares de recompensa de MyHealth? ¡Vencen pronto!

¿Sabía que puede ganar puntos de recompensa por realizar actividades saludables a través de MyHealth Rewards?

P: ¿Hasta cuándo puedo usar mis puntos de recompensa?

R: El 31 de diciembre de 2022.

P: ¿Cómo puedo usar mis puntos de recompensa?

R: Puede usarlos para comprar tarjetas de regalo.

P: ¿Dónde puedo comprobar si tengo puntos para usar?

R: Ingrese al portal de MyHealth para obtener más información, para consultar qué actividades son elegibles para recibir recompensas* ¡y para cambiar los puntos por tarjetas de regalo!

**Las recompensas están sujetas a cambios y pueden variar según la edad, el sexo y sus necesidades de atención médica. Si ya no está afiliado a CareSource, el acceso al Portal de recompensas se desactivará y es posible que las recompensas no utilizadas ya no estén disponibles.*





¿Busca un refrigerio fácil y sin azúcar para el otoño?

¡Pruebe esta receta deliciosa y saludable de puré de manzanas de 4 ingredientes!

Ingredientes:

 **8** manzanas peladas, sin semillas y cortada en pequeños trozos

1/2 cucharadita de canela 

 **1/2** taza de agua

 **2** cucharadas de jugo de limón

Mezcle las manzanas y la canela en una olla. Agregue agua y hágala hervir. Lleve el fuego a bajo y tape. Cocine durante 25 a 30 minutos, hasta que las manzanas todavía se conserven en trozos, pero se comiencen a desarmar. Saque la olla del fuego, agregue el jugo de limón y pise las manzanas con un tenedor. Sirva tibio o frío.

CareSource Circle es una comunidad en línea donde puede opinar sobre su plan de salud mediante encuestas y foros de discusión, recibir consejos de salud y probar recetas como esta.

¿Irritabilidad o depresión adolescente?

La adolescencia puede ser difícil, entre la escuela, la presión de los pares y las redes sociales. Lidar con un aumento de la responsabilidad, junto con los cambios hormonales, también puede provocar estrés. Los adolescentes pueden tener problemas para afrontar esto. ¿Cómo saber qué es lo normal y qué podría ser una depresión?



A continuación, los signos que debe observar:

 Cambios mentales	 Cambios físicos	 Cambios sociales
Problemas de concentración	Fatiga	Bajo rendimiento escolar
Falta de motivación	Dolores frecuentes de cabeza o corporales	Aislamiento social
Pérdida de memoria	Autolesiones o hablar sobre el suicidio	Comportamientos de riesgo, como consumo de drogas o alcohol

Si ha observado signos continuos de depresión y está preocupado por la salud y la seguridad de su adolescente, hable con su proveedor médico principal (PMP, por sus siglas en inglés). Si su adolescente corre peligro de suicidio, busque ayuda inmediata. Llame a CareSource24®, la Línea directa de asesoría de enfermería, al **1-844-206-5947** o a la Línea Nacional de Prevención contra el Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 988 si necesita ayuda.

Cuando ocurra una catástrofe,



esté preparado.

Las catástrofes pueden ocurrir en cualquier momento. Un tornado, un huracán, un incendio forestal o una inundación pueden cambiar su vida. Asegúrese de que usted y su familia estén preparados. Con la vuelta de los niños al colegio, planificar con anticipación ayuda a que todos se sientan seguros y sepan qué hacer.



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



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



3. Manténgase informado:

suscríbase para recibir alertas telefónicas o mensajes de texto.

Visite [ready.gov](https://www.ready.gov) para descargar listas de control y obtener recursos útiles. Obtenga más información sobre las alertas aquí: www.ready.gov/get-tech-ready.



¡Obtenga recompensas con Babies First y Kids First!

CareSource ofrece recompensas por realizar actividades que ayudan a que su hijo se mantenga seguro y saludable. Cada uno de sus hijos puede obtener recompensas en tres simples pasos:

- 1. Inscriba** a cada bebé y niño.
- 2. Obtenga** puntos de recompensa al acudir a las visitas de bienestar, por recibir vacunas y más.
- 3. Gaste** los puntos de recompensa en una variedad de tiendas minoristas.

Obtenga más información sobre Babies First y Kids First, al igual que los montos* de las recompensas, visitando [CareSource.com/in/plans/medicaid/benefits-services/rewards/](https://www.caresource.com/in/plans/medicaid/benefits-services/rewards/).

**Las recompensas están sujetas a cambios y pueden variar según la edad, el sexo y sus necesidades de atención médica. Si ya no está afiliado a CareSource, el acceso al Portal de recompensas se desactivará y es posible que las recompensas no utilizadas ya no estén disponibles.*



Lo que debe saber sobre los antipsicóticos



Si le diagnostican esquizofrenia, trastorno esquizoafectivo, trastorno bipolar o depresión, su proveedor podría proporcionarle tratamiento con un medicamento antipsicótico. Los antipsicóticos le ayudan a sentir mayor control de su vida y a tratar los síntomas.

Estas son algunas de las cosas que debe saber sobre los antipsicóticos:

- 1. Tome sus medicamentos según lo indicado.**
Sea paciente. Podrían pasar días o semanas hasta que empiece a sentirse mejor.
- 2. Controle su salud mental.**
Los medicamentos, combinados con asesoramiento, pueden ser de gran ayuda para su curación.
- 3. Infórmele cualquier síntoma o efecto secundario a su proveedor.** Su proveedor supervisará de cerca su progreso y cualquier efecto secundario que pueda surgir. Si el medicamento no es adecuado para usted, hable con su proveedor sobre otras opciones.

¿Necesita recoger su medicamento antipsicótico? Llame al Servicio para Afiliados para programar un viaje gratis 48 horas antes de su visita a la farmacia.

Fuentes:

livingwithschizophreniauk.org/information-sheets/coping-with-side-effects-of-medication,
www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/medications/antipsychotics.

¡Recursos educativos para USTED!

Si necesita dinero para la universidad, nunca es demasiado pronto o demasiado tarde para encontrar recursos.

21st Century Scholars proporciona miles de dólares en ayuda a los residentes de Indiana que califican. Debe inscribirse al finalizar 8.º grado. Ingrese a scholartrack.che.in.gov/ para crear una cuenta y completar una solicitud.

Los estudiantes adultos deben completar su Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA, por sus siglas en inglés) y completar una solicitud en Scholar Track. **IndyAchieves.org** tiene recursos útiles para estudiantes de todas las edades. También puede encontrar más información sobre Workforce Ready a través de Ivy Tech en www.ivytech.edu/19511.html

Si vive en el condado de Marion, puede ser elegible para la beca Promise Scholarship y el subsidio Completion Grant a través de IndyAchieves.org.



¿Necesita un intérprete? Podemos ayudarle.

Si su idioma principal no es inglés, tener un intérprete durante sus consultas de atención médica puede ser de gran ayuda. ¡Su plan de CareSource ofrece servicios de interpretación para las consultas de atención médica sin costo alguno! Esto incluye las consultas odontológicas, oftalmológicas y de telesalud.

Pídale a su proveedor médico principal (PMP) que le consiga un intérprete. También puede llamar a Servicios para Afiliados e indicar el idioma que prefiere. Le brindarán ayuda o lo pondrán en contacto con un intérprete que pueda hacerlo.



Reciba su vacuna contra la COVID-19 y obtenga una recompensa de \$50 de parte de CareSource

A partir del 1 de diciembre de 2021, todos los afiliados a los planes Hoosier Healthwise (HHW) y Healthy Indiana Plan (HIP) mayores de 5 años recibirán una tarjeta de regalo de \$50 por recibir la vacuna contra la COVID-19.* Una vez confirmado esto, se agregará la recompensa a su cuenta MyHealth Rewards o Kids First.

Ingrese a [MyCareSource.com](https://www.mycaresource.com) para ver sus recompensas.

¡Estamos todos juntos en esto! Haga su parte en la lucha contra la COVID-19.

**Los afiliados obtendrán la recompensa luego de recibir la segunda dosis de la vacuna Pfizer o Moderna contra la COVID-19. Los afiliados obtendrán la recompensa luego de recibir una dosis única de la vacuna contra la COVID-19.*



No necesita una cucharada de azúcar, solo tome su medicamento

Cuando su proveedor le dé un medicamento, es importante que lo tome según se lo haya indicado. Consulte a su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta o problema.

Puede encontrar una lista de medicamentos cubiertos (denominada Formulario) en [CareSource.com](https://www.caresource.com), en la sección **Afiliados, Encontrar mis medicamentos con receta**. Nuestro Formulario se actualiza trimestralmente. Si tiene preguntas sobre la cobertura de sus medicamentos, llame a Servicios para Afiliados.



CareSource JobConnect™, el momento de los afiliados

Verdaderas
historias de triunfo
en CareSource
Life Services®



Katrina

Katrina se había desempeñado en roles de oficina durante 12 años y sentía que no iba a ninguna parte. Su asesor de JobConnect le ayudó a desarrollar las destrezas para reinventarse.

CareSource logró que Katrina ingrese a un programa educativo. Allí, obtuvo certificaciones en informática. Esto la llevó a realizar una pasantía. Así, Katrina consiguió un trabajo soñado colaborando con investigadores en la lucha contra la COVID-19 al realizar un seguimiento de las áreas con índices de vacunación bajos. El mismo virus que se cobró millones de vidas y que llevó a muchas personas a darle otro rumbo a su profesión, le ha permitido a Katrina obtener el mejor trabajo que haya tenido.

¡También podemos ayudarle!

CareSource Life Services y CareSource JobConnect están incluidos en su plan.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN:

Correo electrónico:

LifeServicesIndiana@CareSource.com

Teléfono: **1-844-607-2832**

(TTY: 1-800-743-3333 o 711)

¡La temporada de gripe ya llegó!



No permita que la gripe lo tome desprevenido. La temporada de gripe se extiende desde principios de octubre hasta mayo, y contraer gripe puede dejarlo fuera de juego. La buena noticia es que la vacunación anual puede ayudarle a evitar que se enferme de forma grave debido a las diversas cepas más comunes que existen. Las vacunas están disponibles a partir del mes de agosto, por lo tanto asegúrese de recibir la vacuna gratis contra la gripe con anticipación.

**¡Incluso puede obtener una
recompensa de hasta \$10!**

Fuente: www.cdc.gov/flu



Sepa cuándo ir y adónde

Proveedor médico principal (PMP)



Consulte mucho más a su PMP. Se requiere una cita. Úselo para la atención regular, tratar enfermedades comunes y recibir consejo médico. Su PMP también puede ofrecer consultas de telesalud (consultas por teléfono o video)

Telesalud y Teladoc



Es posible que su PMP ofrezca servicios de telesalud. También puede visitar **findadoctor.CareSource.com** para encontrar un proveedor de Indiana que ofrezca opciones de consultas de telesalud.

Clínicas de atención conveniente



Se encuentran dentro de muchas farmacias y tiendas de comestibles locales. Visítelas para tratar enfermedades comunes, como tos, dolor de garganta, infecciones, o recibir vacunas. Por lo general están abiertas los 7 días de la semana; no se necesita una cita.

Clínicas de atención urgente



Use la atención de urgencia cuando no pueda esperar para recibir atención por una enfermedad o lesión. Úselas para radiografías, cortes profundos, esguinces, etc. Por lo general, abiertas los 7 días de la semana hasta la noche.

Salas de emergencias hospitalarias



Úselas para emergencias donde corre riesgo la vida, como dolor de pecho, una lesión en la cabeza, un aborto, etc. Las salas de emergencias están abiertas las 24 horas del día, todos los días. Si tiene una emergencia, llame al 911 de inmediato para obtener ayuda.

Llame a CareSource24[®], la Línea de asesoría en enfermería, si tiene preguntas acerca de su salud, si necesita consejos sobre atención médica o si necesita ayuda para decidir adónde ir para obtener atención.



1-844-206-5947

TTY: 1-800-743-3333 o 711



P.O. Box 8738
Dayton, OH 45401-8738
CareSource.com

¿CÓMO CONTACTARNOS?

Departamento de Servicios para Afiliados:
1-844-607-2829
(TTY: 1-800-743-3333 O 711)

CareSource24®
Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:
1-844-206-5947
(TTY: 1-800-743-3333 O 711)

Únase a nosotros

 [Facebook.com/CareSource](https://www.facebook.com/CareSource)

 [Twitter.com/CareSource](https://twitter.com/CareSource)

 [Instagram.com/CareSource](https://www.instagram.com/CareSource)

Información importante del plan

¡Cuéntenos lo que piensa!



Queremos conocer su opinión sobre su boletín trimestral.

¡Cuéntenos lo que le gusta, lo que no le gusta y las ideas que tiene para mejorar sus boletines! Responda la encuesta en el siguiente enlace. Solo le tomará algunos minutos.

CareSource.com/NewsletterSurvey

¡Queremos que su cobertura sea la mejor de todas las que ha tenido! Le agradecemos que nos confíe sus necesidades de cobertura de salud.