



INVIERNO DE 2020

MEMBER *Source*

Un boletín informativo para los afiliados a CareSource®

Con **CareSource**
¡usted recibe **más!**



CareSource es más que solo atención médica de calidad. Nos preocupamos por su salud y bienestar. Con CareSource, recibe lo siguiente:

- Acceso a una gran red de médicos, hospitales y farmacias
- Transporte gratuito desde y hacia el consultorio de su médico o sus citas de atención médica
- Programas en los que puede obtener recompensas por hacer elecciones saludables:
 - **Babies First**® para embarazadas y recién nacidos
 - **Kids First** para niños de 18 meses a 18 años
- Aplicación móvil gratuita, que le permite encontrar un médico, ver su identificación de afiliado y mucho más
- CareSource JobConnect™, que le permite encontrar un trabajo mejor, completar sus estudios o le ofrece posibles recursos de vivienda o alimentos
- CareSource24®, nuestra Línea de asesoría en enfermería, que atiende las 24 horas, todos los días de la semana
- MYidealDOCTOR®, para acceder a un médico las 24 horas, todos los días de la semana, usando un teléfono o una computadora
- ¡Y mucho más!

Puede encontrar más información sobre los beneficios adicionales que tiene con CareSource en [CareSource.com/IN](https://www.caresource.com/IN).


CareSource®

Obtenga recompensas

por completar su Evaluación de necesidades de salud

Puede ganar una tarjeta de regalo de \$20 de Walmart® por completar la Evaluación de necesidades de salud (Health Needs Screening, HNS).* Solo responda algunas preguntas sobre su salud y bienestar, y CareSource activará su tarjeta de regalo. La HNS puede ayudarnos a encontrar maneras de brindarle recursos que puedan serle útiles. Puede ser, por ejemplo, para ayudar con problemas de salud, vivienda, educación y empleo.

Para completar la Evaluación de riesgos de salud (Health Risk Assessment, HRA), utilice uno de estos tres medios:

1

Teléfono: Llame al Equipo de evaluación de afiliados al **1-833-230-2011** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).
¡Este es el medio más rápido y fácil!

2

En línea: Inicie sesión en **MyCareSource.com**:

- Diríjase a la pestaña **Salud** en la parte superior.
- Desplácese y haga clic en el botón Comenzar de la Evaluación de necesidades de salud de Indiana (Indiana Health Needs Screening).

3

Correo: Devuelva la copia en su kit de nuevo afiliado.

4

En Walmart: Revise su correo para obtener más instrucciones.

* Deberá completar la HNS dentro de los primeros 90 días de elegibilidad para recibir la tarjeta de regalo.

Una buena salud incluye a la persona en su totalidad, **su cuerpo y su mente**

Lograr una buena salud y mantenerla puede ser todo un desafío. Por eso, CareSource le dará recompensas por tomar medidas para mejorar su salud. Si usted está afiliado a Healthy Indiana Plan (HIP) y recibe tratamiento debido a un trastorno por consumo de sustancias (Substance Use Disorder, SUD) a través de los programas intensivos para pacientes ambulatorios (Intensive Outpatient Program, IOP), ¡puede ganar recompensas!

1. Obtenga una recompensa de \$10 por cada sesión de IOP dentro de la red, hasta \$100.*
2. Haga un seguimiento de sus recompensas en su cuenta MyCareSource®. Ingrese a MyCareSource.com y haga clic en el ícono **MyHealth** (Mi salud) debajo de **My Plan** (Mi plan). Sus recompensas se agregarán a su cuenta MyHealth Rewards una vez que CareSource obtenga la confirmación de cada una de sus sesiones de IOP.
3. Puede usar sus recompensas para obtener tarjetas de regalo de tiendas de venta minorista tales como TJ Maxx®, Home Goods®, Old Navy®, Panera®, iTunes® y mucho más. También puede guardar las recompensas, ya que se acumulan con el tiempo.

*\$10 por grupo de IOP al que asista, con lo que puede sumar un total de \$100 al año. Las recompensas se agregan una vez que los proveedores hayan enviado las confirmaciones de participación y CareSource las haya procesado. Pueden pasar hasta cuatro semanas para que las recompensas por estas actividades se muestren en su cuenta.



La insuficiencia cardíaca y los medicamentos

La insuficiencia cardíaca es una afección crónica en la que el corazón no bombea sangre tan bien como debería. Se la suele tratar con una combinación de medicamentos. Trabaje en conjunto con su proveedor médico principal (PMP) para determinar cuál es el mejor plan de tratamiento para usted. Es posible que su PMP deba cambiar las dosis según los resultados de su análisis de sangre para asegurarse de que los medicamentos funcionan correctamente.

Aquí hay algunos consejos para tener en cuenta:

- Haga una lista de todos los medicamentos que toma y compártala con todos sus proveedores. Lleve la lista consigo todo el tiempo.
- Hable con su PMP acerca de cualquier medicamento de venta libre (over-the-counter, OTC) o suplementos que usted tome. Estos pueden empeorar la insuficiencia cardíaca.
 - Algunos medicamentos OTC, como el ibuprofeno (Advil, Motrin IB), el naproxeno sódico (Aleve) y las píldoras para dietas, pueden provocar acumulación de líquidos.
 - Tenga cuidado a la hora de tomar suplementos. Algunos pueden interferir con los medicamentos contra la insuficiencia cardíaca.
- Hable con su PMP si sufre algún efecto secundario.
- No deje de tomar los medicamentos sin antes hablar con su PMP.



*¡Recuerde que la seguridad de los medicamentos comienza por **USTED!***

Es fundamental para su salud que tome los medicamentos de la forma en que su proveedor médico principal (PMP) le haya indicado. ¿Sabía que una buena comunicación con su equipo de atención es igual de importante?

Su PMP puede cambiar la dosis o el medicamento según cómo reacciona usted al tratamiento. No mantener un registro de todos estos cambios puede conducir a problemas con los medicamentos. La mejor forma de prevenir estos problemas es hablar con su PMP y su farmacéutico.

Si está comenzando a tomar un medicamento, o está dejando de hacerlo, pídale a su PMP una lista nueva de medicamentos y revísenla al final de la visita. Infórmele a su farmacéutico sobre cualquier cambio. Su farmacéutico puede decirle cómo tomar sus medicamentos. También pueden discontinuarle cualquier receta antigua de su expediente en la farmacia para que no se la surtan por accidente.



Momentos de afiliados al programa JobConnect

Historias verdaderas de triunfo en CareSource Life Services

Ben

Durante la época de las fiestas, Ben Shaw trabajó mucho, pero lo consideró un regalo. Ben había estado buscando un buen trabajo durante largo tiempo.

"A veces, me sentía frustrado, porque no devolvían mis llamadas", dijo.

Luego, se inscribió en el programa CareSource JobConnect™ y un consejero de vida lo ayudó, de forma gratuita, a mejorar su currículum. El equipo de JobConnect también analizó varias opciones laborales con Ben.

A Ben le encanta hablar con la gente y necesitaba evitar aquellos trabajos que fuesen físicamente muy demandantes. Por eso, el equipo le sugirió un centro de llamadas de servicio al cliente. JobConnect lo recomendó para una empresa socia de centro de llamadas, y ahora Ben trabaja a tiempo completo. ¡Incluso ya lo ascendieron!

¡También podemos serle de ayuda a usted!

Puede participar de CareSource JobConnect sin costo para usted. Este programa puede ayudar a que vaya desde donde está ahora hasta donde quiere estar, como lo hizo con Ben. JobConnect puede ayudar con lo siguiente:

Recursos comunitarios

- Asistencia alimentaria
- Vivienda
- Transporte

Educación y capacitación

- Consejería de vida personal
- Obtener su diploma GED
- Programas de certificación
- Inscripción en la universidad

Empleo

- Redacción del currículum
- Desarrollo de técnicas para usar durante una entrevista
- Ayuda para encontrar trabajo

Para obtener más información, comuníquese con nosotros. ¡Esperamos poder ser de ayuda en su recorrido hacia el éxito!

Teléfono: **1-844-607-2832**

Correo electrónico: LifeServicesIndiana@CareSource.com

Página web: <https://www.caresource.com/in/members/tools-resources/life-services/medicaid/>

Actualizaciones a la lista de medicamentos



CareSource tiene una lista de medicamentos con opción de búsqueda en nuestro sitio web. Para saber qué medicamentos están cubiertos por su plan, vaya a **CareSource.com** y haga clic en *Encontrar mis medicamentos con receta* que se encuentra debajo de Herramientas y recursos para afiliados. Se actualiza mes a mes, así que siempre va a encontrar la lista de medicamentos más actualizada. Si no tiene acceso a Internet, podemos ayudar. Llame a Servicios para afiliados para averiguar si un medicamento está cubierto y cuál es el costo para usted.

Conéctese con los servicios de telemedicina de MYidealDOCTOR® mediante la aplicación móvil de CareSource:

Cuenta con acceso inmediato a un proveedor de atención médica, día y noche, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Puede conectarse con MYidealDOCTOR desde la pantalla de inicio. Obtenga información útil acerca de cómo programar una visita de MYidealDOCTOR desde la aplicación.

¡Nuestra aplicación móvil también cuenta con estas características fáciles de usar!



Tarjeta de identificación (ID) digital

Vea y comparta su tarjeta de identificación digital de afiliado a CareSource.



My CareSource®

Inicie sesión en su cuenta segura My CareSource.



Encontrar un médico

Encuentre un médico, un hospital, una clínica o un centro de atención de urgencia cerca de usted.



Centro de mensajes

Reciba novedades y recordatorios de CareSource.



Llamar a un enfermero

Llame a CareSource24®, nuestra Línea de asesoría en enfermería, y hable con personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Y mucho más...

Descargue la aplicación y consúltela ahora.

**Algunas funciones no se activarán hasta la fecha de entrada en vigencia de su plan.*



TOME EL CONTROL DEL VIH Y EL VHC

Gane la pelea por tener una vida más saludable

El tratamiento es una parte importante de mantenerse saludable cuando tiene el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el Virus de la Hepatitis C (VHC). Siga los consejos útiles que se encuentran a continuación:

- Consulte con un proveedor médico principal (PMP) a la mayor brevedad luego de obtener un resultado positivo en el examen de VIH o VHC. Comience el tratamiento inmediatamente.
- Tome sus medicamentos todos los días y exactamente como se le indicó. Los medicamentos pueden ayudarle a tener una vida más larga y saludable. Los medicamentos también reducen el riesgo de contagiar a otros de VIH o VHC.
- No deje de ir a las visitas con su PMP. La atención periódica es una parte importante del tratamiento. Contribuye a asegurarnos de que el plan de su tratamiento mantiene al virus bajo control.

¡Es casi como tener al médico en casa!



Mediante la telemedicina, puede hablar con un proveedor por teléfono o computadora. Es posible que su PMP y otras personas ofrezcan servicios de telemedicina. Comuníquese con el consultorio de su PMP para obtener más detalles.

La telemedicina es un medio excelente para tratar muchas afecciones por teléfono o computadora, como pueden ser:

- seguimiento de los medicamentos (con el médico tratante),
- tos/resfríos/gripe,
- alergias/sinusitis,
- heridas leves,
- infecciones leves,
- inflamación de la garganta/fiebre,
- urticaria,
- y mucho más.

Si su PMP no ofrece servicios de telesalud o tiene un horario limitado, puede llamar a MYidealDOCTOR® en cualquier momento, durante el día o la noche. Siéntase mejor más rápido con MYidealDOCTOR. Para comunicarse, utilice la aplicación de CareSource, llame al 1-855-879-4332 o visite MYidealDOCTORtelehealth.com.

Si no sabe cuál es el mejor medio para recibir atención médica o si necesita asesoría médica, llame a la Línea de asesoría en enfermería CareSource24®. El número de teléfono se encuentra al dorso de este boletín informativo y en su tarjeta de identificación de afiliado a CareSource.



Servicios que cubre CareSource

¿Qué hacer si recibe una factura?

Como afiliado a CareSource, seguirá recibiendo todos los servicios médicamente necesarios que estén cubiertos por Medicaid. Serán 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, por favor llame a Servicios para Afiliados. A los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del Afiliado. También puede encontrar el manual en nuestro sitio web, en [CareSource.com/in/plans/medicaid/plan-documents/](https://www.caresource.com/in/plans/medicaid/plan-documents/).

Directivas anticipadas

¿Qué tipo de atención médica quisiera recibir si se encontrara demasiado enfermo o lesionado y no pudiera expresar sus deseos? Una directiva anticipada es un documento legal que usted completa y firma. Le permite explicitar de forma anticipada cuáles son sus decisiones respecto de la atención que desea recibir para el final de su vida. También dice quién desea que tome las decisiones de salud por usted cuando usted no sea capaz de hacerlo. Por eso es importante que elija a alguien en quien confía. Al especificar sus deseos ahora, se asegurará de recibir el tipo de atención que desee o necesite en el futuro.

El Estado de Indiana ha unido el testamento vital y el poder para la atención médica en un solo documento. Se denomina Directiva anticipada para la atención médica.

Para obtener más información, vaya a [CareSource.com/in/plans/medicaid/plan-documents/](https://www.caresource.com/in/plans/medicaid/plan-documents/) y consulte el Manual del Afiliado. También se puede comunicar con la Administración de Servicios Sociales y Familiares de Indiana (Indiana Family and Social Services Administration) al 1-800-457-4584.



Cómo funcionan las llamadas automáticas (Robocalls)



Las llamadas automáticas son llamadas que se marcan automáticamente y tienen un mensaje pregrabado. Muchas llamadas automáticas son válidas, como las llamadas de su proveedor médico principal para recordarle acerca de su visita. Algunas llamadas automáticas son estafas que lo pueden presionar para que compre algo o para que brinde información personal por teléfono. Reconozca los indicios de las llamadas automáticas fraudulentas para que pueda protegerse de las estafas. Estos son algunos consejos que le pueden ayudar a identificar una llamada automática fraudulenta:

- Le exigirán que actúe con rapidez.
- Le indican que presione un número para que lo saquen de la lista de llamadas o para hablar con una persona.
- Le solicitan que transfiera dinero, o que envíe una tarjeta de regalo prepaga o dinero.

QUÉ HACER:

- **Verifique quién lo llama.** Si la persona que lo llama afirma ser del Seguro Social o del Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service, IRS), cuelgue y busque el número de teléfono. Llame y pregunte si intentaron comunicarse con usted.
- **Añada su nombre** al Registro Nacional de No Llamar en [DoNotCall.gov](https://www.donotcall.gov).

Fuente: [fcc.gov](https://www.fcc.gov)

QUÉ NO HACER:

- **No responda llamadas de números desconocidos.** Deje que se comuniquen con el buzón de voz.
- **No presione ninguna tecla ni conteste ningún mensaje.**
- **No brinde ninguna información personal por teléfono.** Esto incluye su tarjeta de crédito, su número de seguro social o su número de ID de Medicaid/Medicare.

LA VACUNA PARA LA GRIPE Y LA COVID-19



La vacuna contra la gripe es una de las decisiones más fáciles que puede tomar para mantenerse saludable. Ahora es incluso más importante dada la pandemia de la COVID-19. Manténgase al día con su vacuna contra la gripe y aliente a otros a que hagan lo mismo. ¿La mejor parte? ¡Puede recibir la vacuna contra la gripe sin costo alguno para usted!

¡Tiene opciones!

No postergue recibir atención médica por miedo a la COVID-19. A medida que nuestras comunidades se abren, debemos adoptar prácticas seguras, como el lavado frecuente de manos, el distanciamiento social, y el uso de mascarillas cuando sea necesario. ¡Estas prácticas nos brindan mayor seguridad a todos!

Tiene opciones para recibir atención.

Si no está seguro sobre a dónde debe dirigirse para recibir atención, llame a nuestra Línea de asesoría en enfermería CareSource24®. Los/Las enfermeros/as están disponibles para hablar con usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. El número de teléfono se encuentra al dorso de este boletín informativo y en su tarjeta de identificación de afiliado a CareSource.



Proveedor médico principal (PMP)

Por lo general, atiende durante el horario de atención regular. Se requiere una cita. Para atención de rutina, enfermedades comunes y consejo médico. Es posible que también ofrezca servicios de telemedicina. Comuníquese con el consultorio de su PMP para averiguarlo. ¡Visite a su médico con frecuencia!



Telemedicina y MYidealDOCTOR®

Acceso conveniente al médico por teléfono o computadora, desde donde sea que esté. Es posible que su PMP también ofrezca servicios de telemedicina. Comuníquese con su consultorio para averiguarlo. Si su PMP no se encuentra disponible, llame a MYidealDOCTOR al 1-855-879-4332 o visite myidealdoctortelehealth.com.



Clínicas de atención conveniente

Habitualmente está abierto los siete días de la semana con horarios nocturnos. Cuando su PMP no está disponible. Dentro de muchas farmacias y tiendas de comestibles locales. Utilícelas para enfermedades comunes como tos, sinusitis, resfríos, dolores de garganta e inmunizaciones.



Atención de urgencia

Habitualmente está abierto los siete días de la semana con horarios nocturnos. Cuando usted no pueda ver a su PMP. Su enfermedad o lesión no puede esperar. Para enfermedades comunes, radiografías, cortes profundos, etc.



Sala de emergencias de un hospital

Abierto las 24 horas del día, los 365 días del año. Cuando está muy enfermo o necesita ayuda inmediata. Úsela en situaciones en las que hay riesgo para la vida, como dolor en el pecho o una lesión en la cabeza.

*Los afiliados a Healthy Indiana Plan (HIP) tienen que hacer un copago de \$8 para situaciones que no sean de emergencia.

Nota: El dinero de la Cuenta POWER no puede utilizarse para hacer este copago.

De qué se trata la autorización previa

Hay momentos en los que CareSource debe aprobar previamente algunos servicios antes de que usted los reciba. A esto se le denomina autorización previa (Prior Authorization, PA). Esto significa que su proveedor debe obtener nuestra aprobación. Esto debe hacerse antes de brindarle determinados servicios. Ellos sabrán cómo hacerlo. Es posible que deba pagar por los servicios si su proveedor no consigue una PA.

La lista de servicios que necesita una PA para su plan se modificó el 1 de enero de 2021. También es posible que cambie a lo largo del año. Visite **CareSource.com** para ver la lista más actualizada de servicios que requieren una PA. También puede encontrar la lista de lo que requiere una PA en su cuenta de MyCareSource.com. O bien, puede llamar al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación ID y hablar con un representante de Servicios para Afiliados. Estamos aquí para ayudarle a obtener la atención que necesite y en el momento que la requiera.



El cuidado personal durante una pandemia

La pandemia de la COVID-19 es estresante y puede provocar miedo y ansiedad. Puede resultar abrumadora tanto para adultos como para niños. El distanciamiento social es fundamental para disminuir el contagio de la COVID-19. También puede hacernos sentir aislados y solitarios. El cuidado personal durante una pandemia puede parecer algo egoísta, pero es una forma saludable de mantenerse positivo para usted, su familia y su comunidad.

Si se siente estresado/a o abrumado/a, CareSource y myStrengthSM pueden ayudar. ¡Sus módulos autoguiados pueden fortalecer su salud emocional y brindarle apoyo desde su hogar! Puede acceder a myStrength mediante el portal de afiliados o dirigiéndose a mystrength.com/r/CareSource para obtener más información.

Si cree que necesita más ayuda, comuníquese con la Línea de asesoría en enfermería CareSource24[®]. El personal de enfermería está disponible para hablar con usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. El número de teléfono se encuentra al dorso de este boletín informativo y en su tarjeta de identificación de afiliado a CareSource.

Fuente: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html



Llene la mitad de su plato con **vegetales y frutas**

¡Tener una dieta rica en frutas y vegetales es clave para mantenerse saludable! Las frutas y los vegetales están llenos de vitaminas, minerales y fibra que necesita para mantener una dieta saludable. Además, son bajos en calorías y grasas, y son una buena fuente de carbohidratos. Por eso mismo es importante llenar la mitad del plato de cada comida con frutas y vegetales. ¡Es más fácil de lo que cree!

- **Agregue vegetales a las comidas y los platos que ya le gustan.** Los tacos, las pastas y las frituras con poco aceite saben mucho mejor si les agrega vegetales.
- **Agréguete color a sus platos con frutas y verduras de distintos tonos.** La variedad de colores añade un gran valor nutricional.
- **Las bananas, las manzanas y las naranjas son excelentes refrigerios.** Conserve estas frutas sobre la mesa o la mesada/encimera. ¡Es más fácil elegir refrigerios saludables cuando están al alcance de la mano!
- **Aprovisiónese de frutas y vegetales frescos en cada estación.** Cuestan menos y son más ricas cuando llegan al pico de sabor.
- **Consiga vegetales que sean fáciles de preparar.** Siempre viene bien tener minizanañorias, palitos de apio y ensaladas verdes a mano.
- **¿Le gustan las cosas dulces? Pruebe comer una ensalada de frutas fresca a modo de postre después de cualquier comida.** O tenga frutas secas, como pasas o arándanos, a mano para cuando tenga antojos de algo dulce.

Fuente: [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov)

Los síntomas de los niveles bajos de azúcar en sangre pueden desarrollarse rápidamente, generalmente entre 10 y 15 minutos, y es necesario tratarlos de inmediato. Conozca sus propias señales y síntomas de cuando su nivel de azúcar en sangre es bajo. El objetivo es hacer que su nivel de azúcar en sangre vuelva a ser normal rápidamente. Coma o beba 15 gramos de carbohidratos que sean fáciles de digerir, como:

- Media taza de jugo de fruta
- Algunos caramelos duros
- Tabletas de glucosa

Hable con su PMP si todavía presenta complicaciones con niveles de azúcar en sangre bajos ya que es posible que haya que ajustar sus medicamentos. Si los síntomas **NO** mejoran después de ingerir un alimento que le suministre azúcar de forma rápida, llame al **911** o pida a alguien que lo lleve a una sala de emergencias. **NO** conduzca cuando su nivel de glucosa en sangre es bajo.

Fuentes: Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

¡Cuídese y cuide a su bebé!

Las mujeres embarazadas corren mayores riesgos de contraer enfermedades graves si se contagian de la COVID-19. Hay formas de protegerse si está embarazada:

- Lávese las manos a menudo.
- Limite el contacto con otras personas.
- Mantenga al menos seis pies de distancia de otras personas.
- Use una mascarilla en público o cuando no pueda mantener al menos seis pies de distancia.

Aunque no hay una forma 100 % segura de protegerse, estas sencillas medidas pueden disminuir las probabilidades de que contraiga COVID-19. Cuide de usted y de su bebé. Hable con su proveedor de atención primaria si tiene alguna pregunta acerca de la COVID-19.

Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/special-populations/pregnancy-data-on-covid-19.html>



Tabaquismo y consumo de tabaco

El consumo de tabaco puede provocar dependencia del tabaco o la nicotina y problemas serios de salud. Fumar y consumir tabaco perjudica a casi todos los órganos del cuerpo. Cuando deja de fumar o de consumir productos de tabaco, reduce el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el tabaquismo, como los ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer.

La buena noticia es que los fumadores pueden —y van a— dejar el hábito de una vez por todas. **Desde 2002, ha habido más fumadores que han dejado el hábito que fumadores actuales.**

Si deja de fumar, será más fácil respirar, por lo que estará más activo. Al dejar de fumar, usted ayuda a proteger a aquellos a su alrededor de los riesgos de salud vinculados al tabaquismo pasivo. También tendrá más dinero en el bolsillo. ¡Hay estudios que demuestran que una persona que fuma un paquete por día puede llegar a ahorrar más de \$2,000 al año!



Para obtener ayuda y dejar el hábito de fumar de una vez por todas, llame a la línea de Indiana para dejar de fumar, al número 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). Los asesores pueden aconsejarlo de forma gratuita por teléfono. Se encuentra disponible la terapia de reemplazo de nicotina, como parches y gomas de mascar de nicotina, para los afiliados elegibles.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Transporte Cuando más lo necesite

¿Necesita transporte para ir al médico? CareSource puede ayudar. Puede obtener transporte para:

- Cualquier visita al médico, cita de atención médica o viaje a la farmacia para retirar medicamentos
- Reuniones del Consejo Consultivo de CareSource
- La oficina local del Programa para mujeres, bebés y niños (Women, Infants and Children, WIC)
- Citas de redeterminación de Medicaid
- Visitas de los padres a la unidad de cuidados intensivos neonatales (Neonatal Intensive Care Unit, NICU)

Para obtener transporte, llame a Servicios para Afiliados. Cuando el sistema se lo solicite, diga "transporte" ("transportation", en inglés). Puede hablar con el área de transporte de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8 p. m., hora estándar del Este (EST).

Importante:

- Coordine su cita antes de llamar para solicitar transporte.
- Llame para solicitar transporte dos días hábiles (48 horas) antes de su cita.



¡Obtenga recompensas por completar actividades saludables!

El 2020 no ha sido un año fácil para nadie. Por ese motivo, CareSource les ofrece a usted y a su familia recompensas por completar actividades saludables. Estas incluyen exámenes físicos anuales, vacunas contra la gripe y visitas al dentista. Las recompensas se agregan a su cuenta a medida que completa actividades saludables. Las recompensas pueden utilizarse en muchas tiendas minoristas, restaurantes y en línea.

Estos son algunos programas en los que puede obtener recompensas:



Babies First®

¡Gane hasta \$200! Esto incluye visitas pre y posnatales, controles de bienestar y pruebas de detección de plomo en sangre. Debe inscribirse al programa para ser elegible.



Kids First

¡Gane hasta \$50! Esto incluye controles de bienestar, exámenes odontológicos de rutina, vacunaciones, la vacuna anual contra la gripe y más. Debe inscribirse al programa para ser elegible.



MyHealth

¡Los adultos pueden ganar hasta \$50! ¡Los adultos con afecciones crónicas pueden ganar hasta \$300! Esto incluye controles de bienestar, exámenes odontológicos de rutina, vacunaciones, la vacuna anual contra la gripe, exámenes de Papanicolaou, análisis de colesterol y mucho más.

Para obtener más información acerca de las recompensas, diríjase al portal de afiliados de [My CareSource](#), o comuníquese con Servicios para Afiliados.



Ferriados

CareSource cerrará los siguientes días:

2021

- Viernes 1 de enero - Día de Año Nuevo
- Lunes 31 de mayo - Día de los Caídos (Memorial Day)
- Lunes 5 de julio - Cuatro de julio (*se traslada*)
- Lunes 6 de septiembre - Día del Trabajo
- Jueves 25 de noviembre - Día de Acción de Gracias
- Viernes 26 de noviembre - El día siguiente al Día de Acción de Gracias
- Viernes 24 de diciembre - Noche Buena
- Lunes 27 de diciembre - El día siguiente al Día de Navidad (*se traslada*)



Apueste por la ecología:

¡Elija las comunicaciones sin papel!

¡Utilice menos papel y obtenga toda la información que necesita más rápidamente! Puede decirnos si desea que las comunicaciones que le enviamos sean por correo electrónico o mensaje de texto, en lugar del correo postal. Solo vaya a la pestaña *Preferencias* en su cuenta de **MyCareSource.com** y díganos que desea recibir correos electrónicos o mensajes de texto. No podemos enviarle todo por correo electrónico y mensaje de texto, pero lo haremos siempre que podamos.

¡Ahora puede recibir la factura sin usar papel! Asegúrese de indicarnos que desea recibir la factura electrónica. Le enviaremos un mensaje de texto o correo electrónico cada mes para avisarle que su factura está lista para visualizar en **MyCareSource.com**.

If you, or someone you're helping, have questions about CareSource, you have the right to get help and information in your language at no cost. Please call the member services number on your member ID card.

ARABIC

إذا كان لديك، أو لدى أي شخص تساعد، أية استفسارات بخصوص CareSource، فيحق لك الحصول على مساعدة ومعلومات مجاناً وباللغة التي تتحدث بها. للتحدث إلى أحد المترجمين الفوريين، رجي الاتصال على رقم خدمة الأعضاء الموجود على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك.

AMHARIC

እርስዎ፣ ወይም እርስዎ የሚያግዙት ግለሰብ፣ ስለ CareSource ጥያቄ ካላችሁ፣ ያለ ምንም ክፍያ በቋንቋዎ እርዳታና መረጃ የማግኘት መብት አላችሁ። ከአስተርጓሚ ጋር እባክዎን በመታወቂያ ካርዱ ላይ ባለው የአገልግሎቶች ቁጥር ይደውሉ።

BURMESE

CareSource အကြောင်း သင် သို့မဟုတ် သင်အကူအညီပေးနေသူ တစ်စုံတစ်ယောက်က မေးမြန်းလာပါက သင်ပြောဆိုသော ဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီနှင့် အချက်အလက်များအား အခမဲ့ ရယူနိုင်ရန် အခွင့်အရေးရှိပါသည်။ ဘာသာပြန်တစ်ဦးအား ရွေးချယ် ပြုပြင်ခြင်း အသင့်အတိုင်း ရှိပါက အသင့်အတိုင်း ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

CHINESE

如果您或者您在帮助的人对 CareSource 存有疑问，您有权免费获得以您的语言提供的帮助和信息。如果您需要与一位翻译交谈，请拨打您的会员 ID 卡上的会员服务电话号码。

CUSHITE – OROMO

Isin yookan namni biraa isin deeggartan CareSource irratti gaaffii yo qabaattan, kaffaltii irraa bilisa haala ta'een afaan keessaniin odeeffannoo argachuu fi deeggarsa argachuuf mirga ni qabdu. Nama isiniif ibsu argachuuf, Maaloo lakkoofsa bilbilaa isa waraqaa eenyummaa keessan irra jiruun tajaajila miseensaatiif bilbilaa.

DUTCH

Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over CareSource, hebt u het recht om kosteloos hulp en informatie te ontvangen in uw taal. Als u wilt spreken met een tolk. Bel naar het nummer voor ledendiensten op uw lidkaart

FRENCH (CANADA)

Des questions au sujet de CareSource? Vous ou la personne que vous aidez avez le droit d'obtenir gratuitement du soutien et de l'information dans votre langue. Pour parler à un interprète. Veuillez communiquer avec les services aux membres au numéro indiqué sur votre carte de membre.

GERMAN

Wenn Sie, oder jemand dem Sie helfen, eine Frage zu CareSource haben, haben Sie das Recht, kostenfrei in Ihrer eigenen Sprache Hilfe und Information zu bekommen. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, Bitte rufen Sie die Mitglieder-Service-Nummer auf Ihrer Mitglieder-ID-Karte an

GUJARATI

જો તમે અથવા તમે કોઈને મદદ કરી રહ્યાં તમે [થી] કોઈને CareSource વિશે પ્રશ્નો હોય તો તમને મદદ અને મહત્વની માહિતી મેળવવાનો અધિકાર છે. તે અર્થ વિન તમ રી ભ પ મ િ પ્ર પત કરી શક ર છે. દ ભ વખતે િત કરિ મ ટે,કૃપા કરીને તમારા સભ્ય આઈડી કાર્ડ પર સભ્ય સેવા માટે ના નંબર પર ફોન કરી.

HINDI

यदि आपके, या आप जिसकी मदद कर रहे हैं उसके CareSource के बारे में कोई सवाल हैं तो आपके पास बगैर किसी लागत के अपनी भाषा में सहायता और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। एक दुभाषिए से बात करने के लिए कॉल करें, कृपया अपने सदस्य आईडी कार्ड पर दिये सदस्य सेवा नंबर पर कॉल करें।

ITALIAN

Se Lei, o qualcuno che Lei sta aiutando, ha domande su CareSource, ha il diritto di avere supporto e informazioni nella propria lingua senza alcun costo. Per parlare con un interprete. Chiamare il numero dei servizi ai soci riportato sulla tessera di iscrizione.

JAPANESE

ご本人様、または身の回りの方で、CareSource に関するご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます（無償）。通訳をご利用の場合は、お持ちの会員IDカードにある、会員サービスの電話番号までお問い合わせ下さい。

KOREAN

귀하 본인이나 귀하께서 돕고 계신 분이 CareSource에 대해 궁금한 점이 있으시면, 원하는 언어로 별도 비용 없이 도움을 받으실 수 있습니다. 통역사가 필요하시면 다음 번호로 전화해 귀하의 회원 ID 카드에 적힌 회원 서비스 팀 번호로 전화하십시오.

PENNSYLVANIA DUTCH

Wann du hoscht en Froog, odder ebber, wu du helpscht, hot en Froog baut CareSource, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprooch griege, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, Bel alstublicht met het Ledenservice nummer op uw lid ID -kaart.

RUSSIAN

Если у Вас или у кого-то, кому Вы помогаете, есть вопросы относительно CareSource, Вы имеете право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Для разговора с переводчиком. Пожалуйста, позвоните по телефону отдела обслуживания клиентов, указанному на вашей идентификационной карточке клиента.

SPANISH

Si usted o alguien a quien ayuda tienen preguntas sobre CareSource, tiene derecho a recibir esta información y ayuda en su propio idioma sin costo. Para hablar con un intérprete. Por favor, llame al número de Servicios para Afiliados que figura en su tarjeta de identificación.

UKRAINIAN

Якщо у вас, чи в особи, котрій ви допомагаєте, виникнуть запитання щодо CareSource, ви маєте право безкоштовно отримати допомогу та інформацію вашою мовою. Щоб замовити перекладача, Зателефонуйте за номером обслуговування учасників, який вказано на вашому посвідченні учасника

VIETNAMESE

Nếu bạn hoặc ai đó bạn đang giúp đỡ, có thắc mắc về CareSource, bạn có quyền được nhận trợ giúp và thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên. Vui lòng gọi số dịch vụ thành viên trên thẻ ID thành viên của bạn.

CareSource cumple con las leyes sobre derecho civil estatales y federales y no discrimina por motivos de edad, género, identidad, color, raza, incapacidad, origen nacional, estado civil, preferencia sexual, filiación religiosa, estado de salud o estado de asistencia pública. CareSource no excluye a las personas, ni las trata diferente debido a la edad, el género, la identidad de género, el color, la raza, una incapacidad, el origen nacional, el estado civil, la preferencia sexual, la filiación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública.

CareSource brinda ayuda y servicios gratis a las persona con incapacidades que deseen comunicarse de manera eficaz con nosotros, como: (1) intérpretes de lengua de señas calificados y (2) información escrita en otros formatos (impresión en tamaño grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos). Además, CareSource brinda servicios de idioma gratis a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como: (1) intérpretes calificados y (2) información escrita en otros idiomas. Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Afiliados al número que figura en su tarjeta de identidad (ID).

Si cree que CareSource no le ha proporcionado los servicios antes mencionados o lo ha discriminado de otra forma basándose en la edad, el sexo, la identidad de género, el color, la raza, una discapacidad, el origen nacional, el estado civil, la preferencia sexual, la filiación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública, puede presentar una queja ante:

CareSource
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401
1-844-539-1732, TTY: 711
Fax: 1-844-417-6254

CivilRightsCoordinator@CareSource.com

Puede presentar una queja por correspondencia, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, el Coordinador de derechos civiles se encuentra disponible para ayudarle.

Puede, además, presentar un reclamo relacionado con los derechos civiles de forma electrónica en el Portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights), disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correspondencia o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F
HHH Building Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos se encuentran disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



P.O. Box 8738
Dayton, OH 45401 8738

CareSource.com

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:

1-866-206-5947

(TTY: 1 800 743 3333 o 711)

Únase a nosotros



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



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



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



[Pinterest.com/CareSource](https://www.pinterest.com/CareSource)



Nuestros afiliados nos importan.

¡Es por eso que queremos saber de usted! Haga clic en el enlace que se encuentra a continuación y háganos saber qué temas le gustaría ver en sus boletines informativos trimestrales. La encuesta solo toma de 2 a 3 minutos.

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

Gracias por confiarle sus necesidades de atención médica a CareSource.