



VERANO DE 2025

MEMBER Source

Boletín informativo para afiliados a CareSource

Los beneficios de la horticultura

La jardinería puede brindarle alimentos frescos, saludables y de bajo costo a usted y a su familia y a su comunidad. No necesita mucho espacio ni un patio o jardín para cultivar sus propios alimentos. Muchos cultivos crecen bien en macetas y pueden vivir en interiores con la luz natural proveniente de una ventana.

Estos son algunos consejos para crear su propia huerta:

- 1 Piense en poco mantenimiento y mucha producción.**
Los tomates cherry, las verduras de hojas verdes, los pepinos y frijoles son alimentos básicos de alto rendimiento y bajo costo.
- 2 Plante semillas, en lugar de plántulas.** Los paquetes de semillas mantienen los costos bajos. Los cultivos más fáciles de obtener a partir de semillas son los siguientes: remolachas, zanahorias, pepinos, frijoles verdes, variedades de lechuga, calabazas, rábanos, tomates y calabacines. Seleccione semillas adecuadas para su zona climática.
- 3 Cultive hierbas.** La menta, el romero y la albahaca tienen un sabor excelente y mantienen alejadas a las pestes.

En términos generales, haga algo sencillo. Puede ampliar su huerta año tras año y obtener alimentos nutritivos en abundancia.

¿Busca otras formas de obtener alimentos saludables?

Usted puede obtener ayuda del Programa de asistencia nutricional suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). Puede presentar su solicitud en línea en el sitio web www.fssabenefits.in.gov. Para conocer otros recursos alimentarios, visite [Https://www.CareSource.com/es/es/in/members/tools-resources/life-services/caresource-life-services-foodconnect/medicaid/](https://www.CareSource.com/es/es/in/members/tools-resources/life-services/caresource-life-services-foodconnect/medicaid/).

Fuente: <https://cultivate.caes.uga.edu/starting-a-garden-from-scratch/index.html>, https://content.ces.ncsu.edu/extension-gardener-handbook/16-vegetable-gardening#section_heading_7974



Probióticos para un intestino más sano

Su intestino tiene muchos tipos de bacterias. Algunas son buenas y otras son malas. Los probióticos son bacterias buenas que ayudan al intestino a mantenerse sano. Ayudan a mantener el equilibrio correcto de bacterias buenas y malas. Los probióticos se encuentran en alimentos como el yogur, la kombucha, el chucrut y las verduras en escabeche. Pueden ayudar con la digestión y estimular su sistema inmunitario.

Los probióticos pueden ayudar con problemas como la diarrea, la colitis y el síndrome del intestino irritable (SII).

Es probable que obtenga algunos probióticos a través de los alimentos que consume. Si está pensando en agregar más a su dieta, hable con su proveedor. Puede guiarlo sobre el tipo y la dosis correctos. ¡Un intestino sano puede llevar a una vida más saludable!

Fuente: <https://myclevelandclinic.org/health/treatments/14598-probiotics>



¿Tiene cobertura de Medicaid? ¡Continúe leyendo!

Muchas personas necesitan renovar sus beneficios de Medicaid cada año para mantener su cobertura de salud. Si necesita renovarlos, recibirá una carta o un paquete por correo sobre su elegibilidad para Medicaid. No podemos hacer la renovación por usted. Debe renovar a través de su División de Recursos para la Familia local.

Infórmese sobre la renovación de Medicaid en fssabenefits.in.gov.

¡Nos encanta tenerlo como afiliado a CareSource! No queremos que tenga una brecha en su cobertura de atención médica. ¡Actúe cuando llegue el momento de renovar!



YOGA PARA principiantes

¿Busca algo para hacer que sea bueno para su cuerpo y su mente? El yoga le ayuda a relajarse, lo cual puede reducir su estrés. También puede hacerlo más fuerte y flexible. Probar algo nuevo puede hacerle sentir inseguridad sobre por dónde debe empezar. Si es principiante en yoga, tenga en cuenta estos consejos:

- Haga estiramientos antes de empezar.
- Escuche a su cuerpo. No fuerce ninguna postura que no le parezca adecuada.
- Busque un lugar tranquilo con mucho espacio para realizar diferentes posturas.
- No olvide respirar. Tómese de 5 a 10 minutos para relajar su cuerpo al final de la práctica.

Sobre todo, ¡disfrute del tiempo que dedique para centrarse en usted!

Fuente: Stay Well Health Library,
interactive.staywellhealthlibrary.com/Search/1,2767

Obtenga información por correo electrónico o mensaje de texto

Utilice menos papel y obtenga toda la información que necesita más rápidamente. ¡Es fácil! Infórmenos si prefiere recibir un correo electrónico o mensaje de texto en lugar de correo postal. Vaya a MyCareSource.com/es e infórmenos que desea que le envíemos un correo electrónico o un mensaje de texto cuando sea posible. No podemos enviarle todo en formato digital, pero cuando podamos, lo haremos.



¡TRUCOS ÚTILES!

Use la regla de los dos minutos.



La regla de los dos minutos es una manera sencilla de hacer las cosas. Funciona así: si una tarea le tomará dos minutos o menos, hágala de inmediato. No espere ni la posponga.

¿Para qué sirve?

1. Evita la procrastinación

Las tareas pequeñas, como responder un correo electrónico o guardar los zapatos, son fáciles de ignorar. Pero hacerlas de inmediato evita que se acumulen.

2. Ahorra tiempo

Al hacer las tareas rápidas a medida que aparecen, no tiene que anotarlas o recordarlas más tarde. Esto le deja más tiempo para llevar a cabo trabajos más grandes.

3. Crea impulso

Hacer cosas pequeñas puede hacerlo sentir bien. Le da la energía para abordar proyectos más grandes.

La próxima vez que tenga una tarea pequeña, pregúntese: *¿tomará dos minutos o menos?* Si la respuesta es sí, hágala de inmediato. ¡Es una manera fácil de mantenerse organizado y de sentirse más productivo todos los días!

Lista de verificación para controles médicos

Prepárese para su próxima visita al médico. Utilice esta lista de verificación para su próxima cita.

- ✓ Lleve su tarjeta de identificación (ID) de afiliado. Muéstrela antes de recibir servicios.
- ✓ Llegue a tiempo. Si tiene que cancelar, llame 24 horas antes.
- ✓ Anote las preguntas que tenga y llévelas con usted.
- ✓ Elabore una lista de todos los medicamentos que está tomando actualmente para mostrarle al médico. Incluya los medicamentos de venta libre (OTC) o las vitaminas.
- ✓ Haga preguntas. Asegúrese de que su médico le explique cualquier cosa que no entienda.
- ✓ Lleve papel y lápiz para anotar detalles importantes que deba recordar.



Qué debe esperar en su primera visita odontológica

- Llegue con 15 minutos de antelación para registrarse.
- Complete los formularios y muestre su tarjeta de ID de afiliado.
- Conozca a su higienista. Este puede tomar radiografías, si fuera necesario.
- El higienista le limpiará los dientes.
- El dentista le hará un examen detallado.
- Hable con su dentista sobre cualquier problema que tenga.
- Hable sobre los tratamientos recomendados por el dentista.
- ¡Consulte y programe su próxima visita!



¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos con receta?

Para averiguar si un medicamento está cubierto, visite **CareSource.com/es**. Tenemos una lista de medicamentos en la que buscar. Vaya a **Encontrar mis medicamentos con receta** debajo de **Afiliados** y luego a **Herramientas y recursos**. Seleccione el **Nombre del plan** para averiguar qué medicamentos tienen cobertura. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede llamar a Servicios para Afiliados.



Prepárese para el clima de verano

Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento, y la madre naturaleza puede ser difícil de predecir. El verano trae consigo calor extremo, tormentas, tornados, huracanes y mucho más. Queremos que se mantenga seguro. La mejor manera de hacerlo es estar preparado. Asegúrese de saber qué medidas tomar para protegerse cuando haya emergencias meteorológicas.

Calor

- Baje el ritmo: reduzca su actividad física.
- Use ropa ligera y holgada.
- Limite el tiempo de exposición al sol.
- Beba mucha agua.
- Utilice el aire acondicionado o permanezca en lugares climatizados.
- Tome duchas o baños frescos.
- Cuide a los niños pequeños y los adultos mayores. Pueden tener un mayor riesgo de enfermedades y muertes relacionadas con el calor.



Tornados

- Inscríbase para recibir notificaciones meteorológicas en www.weather.gov. Consulte el pronóstico regularmente si vive en zonas de riesgo.
- Vaya al nivel más bajo de su hogar. Manténgase alejado de ventanas y habitaciones grandes y abiertas.
- Busque el refugio más cercano si está en un coche o en la calle; si es necesario, busque una zanja baja.
- Cúbrase la cabeza para protegerse de los objetos arrastrados por el viento.
- Manténgase informado; los tornados suelen producirse con tormentas eléctricas severas.

Huracanes

- Elabore un plan y prepare un kit de emergencia con suministros vitales y medicamentos.
- Conozca su zona de evacuación.
- Proteja su casa con persianas o tablones para tormentas.
- Manténgase informado y salga si es necesario.
- Vuelva a su casa SOLO cuando haya sido autorizado por las autoridades.



Inundaciones

- Elabore un plan y prepare un kit de emergencia con suministros vitales y medicamentos.
- Inscríbase para recibir notificaciones meteorológicas en www.weather.gov.
- Escuche las órdenes de evacuación y manténgase informado.
- Diríjase al terreno más alto posible.
- No camine ni conduzca en aguas de inundación. Pueden ser fuertes y estar llenas de residuos y toxinas.



Para obtener más consejos o ayuda sobre seguridad, visite www.ready.gov/es.

Fuente: Servicio Meteorológico Nacional (National Weather Service). www.weather.gov/safety.

Deshágase de medicamentos viejos o que no usa de forma segura



Los medicamentos vencidos o que no usa pueden ser un riesgo para su salud, la de su familia y de cualquier mascota. También existe el riesgo de que se haga un mal uso de estos. ¡No los tire a la basura ni por el inodoro! Deshágase de ellos de forma segura.

Use un centro de devolución de medicamentos. Las farmacias o estaciones de policía locales en ocasiones reciben medicamentos vencidos. Consulte una lista de lugares cerca de usted en www.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch. Puede obtener paquetes de DisposeRx gratuitos para ayudarle a desechar los medicamentos vencidos o que ya no usa. Obtenga el suyo en secureforms.CareSource.com/es/disposerx.

Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration), www.fda.gov/drugs/safe-disposal-medicines/eliminacion-de-medicamentos-no-utilizados-todo-lo-que-debe-saber



¿Tiene una queja o apelación? ¿Cuál es la diferencia?

QUEJA

Si no está conforme con un proveedor o con nosotros, puede presentar una queja en cualquier momento.

Puede tratarse de cualquier cosa, excepto sobre las decisiones de beneficios de CareSource.

Ejemplos de por qué podría presentar una queja:

- Un miembro del personal fue poco amable
- La calidad de la atención
- Un proveedor fue descortés
- El incumplimiento de sus derechos

Usted deberá informarnos:

1. Su nombre y número de identificación (ID) de afiliado
2. El nombre de la persona si se trata de otra persona
3. El problema o inconveniente que tuvo con la persona o CareSource
4. La fecha en que esto ocurrió

APELACIÓN

Si no está de acuerdo con la decisión que tomamos de denegar un reclamo por servicios o beneficios, puede presentar una apelación. También puede apelar cuando aprobamos solo una parte de un reclamo.

Ejemplos de por qué podría presentar una apelación:

- La denegación de un servicio
- La denegación, terminación o reducción de un servicio previamente autorizado

Usted deberá decirnos:

1. Su nombre y número de identificación (ID) de afiliado
2. El nombre de su proveedor
3. La fecha del servicio
4. El motivo por el que no está de acuerdo con nuestra decisión
5. Cualquier otra documentación de respaldo

Para presentar una queja o apelación:

- Llame a Servicios para Afiliados. Infórmenos que desea presentar una queja o apelación al **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Nuestro horario de atención es de lunes a viernes de 7 a. m., hora del centro (CT)/8 a. m., hora del este (ET), a 7 p. m., CT/8 p. m., ET.

- En línea en MyCareSource.com/es.
- Envíenos la carta por correspondencia:

CareSource ATTN: Indiana Member Grievance and Appeals P.O. Box 1947 Dayton, OH 45401

¿Qué sucede a continuación?

Le enviaremos una carta indicando que recibimos su queja o apelación. Allí se le informará qué puede esperar y cuándo.



más saludable



El seguimiento es fundamental si ha estado hospitalizado por problemas de salud mental. **Debe acudir a una visita de seguimiento con su proveedor de salud mental dentro de los 7 días siguientes a su alta hospitalaria.**

¿Por qué debería realizar una visita de seguimiento?

Un buen seguimiento reduce el riesgo de volver a ingresar al hospital. Su proveedor puede repasar su plan de tratamiento. Puede repasar cualquier medicamento que esté tomando y cualquier efecto secundario que pueda estar experimentando. Puede ayudarle a eliminar cualquier obstáculo que le impida obtener la atención que necesita. También puede ayudarle a volver a casa, al trabajo o a la escuela. Su proveedor de salud mental es un colaborador clave en su atención. Le ayudará a fortalecer los avances logrados durante su estadía en el hospital.

Llame a Servicios para Afiliados si tiene preguntas sobre cómo obtener atención de seguimiento. El número figura al dorso de este boletín informativo. También podemos ofrecerle transporte a su visita. Llámenos dos días hábiles antes de su visita para programar un viaje.

Fuente: John Hopkins Health Plans - *Follow up after Hospitalization for Mental Illness* (Seguimiento después de la hospitalización por enfermedad mental), www.hopkinsmedicine.org/johns-hopkins-health-plans/providers-physicians/health-care-performance-measures/hedis/follow-up-after-hospitalization-mental-illness

Mantenga el dolor de espalda alejado



Su edad, peso, trabajo, antecedentes familiares y nivel de condición física son factores que pueden aumentar su nivel de dolor de espalda. Desde un dolor sordo hasta un pellizco agudo, el dolor de espalda dificulta la realización de las tareas diarias.

A continuación, se mencionan algunos consejos para mejorar su dolor de espalda persistente:

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 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 baja.

4. Preste atención a cómo duerme.

Las posiciones en que duerme o dormir sobre 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 las caderas.



Si el dolor de espalda sigue afectando su vida diaria, hable con su médico.

Vivir una vida más larga, y más saludable

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



- 1 **Hacer actividades fuera de su casa.** Pasar algo de 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.** Una taza de café o té puede darle energía para el día y está relacionado con la longevidad.
- 3 **Concéntrese en la salud intestinal.** Agregue alimentos ricos en probióticos a su dieta. Lea más sobre los probióticos y la salud intestinal en la página 2.
- 4 **Recompénsese a sí mismo.** Consentirse con pequeños placeres como pasta, helado o un masaje puede reducir el estrés y bajar su presión arterial.
- 5 **Realice actos simples 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 por dónde debe empezar, comience con algo pequeño y agregue más cambios con el paso del tiempo para ayudarle a tener una vida más larga. ¿Quién sabe? Quizá tenga que empezar a comprar más velas de cumpleaños.

Intoxicación con plomo: ¡Conozca la verdad!

El plomo causa más daño en niños menores de seis años. Sus cuerpos en crecimiento absorben el plomo con facilidad. Ningún nivel de plomo en la sangre de un niño es seguro. La intoxicación con plomo puede producir problemas de salud a largo plazo o incluso la muerte. Un análisis de sangre puede determinar si su hijo ha estado expuesto al plomo. Esta prueba se recomienda al año y a los dos años. La prueba se puede realizar hasta los seis años. Hable con el proveedor médico principal (Primary Medical Provider, PMP) de su hijo acerca del examen.

La intoxicación por plomo también es riesgosa durante el embarazo. Si la madre ha estado expuesta a plomo, tiene un mayor riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro y bajo peso al nacer. Si está embarazada y tiene dudas con respecto al plomo, hable con su proveedor.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), <https://www.cdc.gov/lead-prevention/about/index.html>



¿Malestar estomacal?

Conozca las causas del dolor de estómago. Sepa cuándo debe acudir al médico.

Es común sentir dolor de estómago de vez en cuando. La mayoría de las veces puede determinar la causa del dolor usted mismo, o desaparece por sí solo. En ocasiones, este puede ser más grave.



ESTRÉS	INTOXICACIÓN ALIMENTARIA	INDIGESTIÓN
<p>Su cuerpo puede tener una respuesta física al estrés, la ansiedad o los nervios.</p> <p>Un malestar estomacal debido al estrés no es motivo de preocupación. Suele desaparecer por sí solo. Comuníquese con su médico si no desaparece al cabo de unos días.</p>	<p>Si come algo contaminado, lo sabrá poco después. Los síntomas de intoxicación alimentaria son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Náuseas• Vómito• Diarrea• Dolor abdominal <p>Esto debería desaparecer en pocos días. Si los síntomas persisten o empeoran, llame a su proveedor.</p>	<p>La indigestión puede ocurrir si:</p> <ul style="list-style-type: none">• Come ciertos alimentos• Come demasiado rápido• Fuma• Bebe alcohol <p>Los síntomas son hinchazón, gases, eructos, dolor o sensación de ardor. Determine la causa para minimizar los síntomas. Lleve un registro de alimentos, coma con moderación y despacio.</p>
SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE	GASTROPARESIA	CUÁNDO DEBE ACUDIR AL MÉDICO
<p>Si con frecuencia siente dolor de estómago, es probable que tenga el síndrome del intestino irritable (SII). El SII es una afección común que requiere control a largo plazo. Los síntomas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Calambres• Hinchazón• Gases• Diarrea• Estreñimiento <p>Controlar su dieta y el estrés puede ayudar a controlar sus síntomas.</p>	<p>Si bien es poco frecuente, la gastroparesis es una afección grave. Los músculos del estómago funcionan lento o dejan de vaciar los alimentos correctamente en el intestino. Los síntomas incluyen náuseas, vómitos o sensación de saciedad rápida. La causa exacta suele ser desconocida, pero puede desencadenarse en caso de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Diabetes no controlada• Narcóticos o antidepresivos• Esclerosis múltiple (EM)• Lesión del nervio vago <p>Necesita un diagnóstico adecuado para controlarla, especialmente si tiene diabetes.</p>	<p>Si sus problemas estomacales persisten por más de unos días, llame a su proveedor. Hable con su proveedor sobre:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dolores de estómago irregulares o frecuentes• Diarrea• Náuseas• Estreñimiento <p>También puede llamar a la Línea de asesoría en enfermería CareSource24. Llame a la Línea de asesoría en enfermería CareSource24®, si tiene preguntas acerca de su salud, necesita consejos o necesita ayuda para decidir a dónde acudir para obtener atención. 1-844-206-5947</p>

Fuentes: <https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/4167-abdominal-pain>,
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gastroparesis/symptoms-causes/syc-20355787>



Momentos del afiliado

Historias verdaderas de triunfo en CareSource Life Services

Jenn estaba intentando volver a trabajar cuando se inscribió en CareSource Life Services. Al principio necesitaba ayuda con muchas cosas pequeñas. Su consejero de vida de CareSource usó MyResources, una herramienta de búsqueda que le ayuda a encontrar programas y apoyo gratuitos o de bajo costo en su área local.

CareSource Life Services también ayudó a Jenn con el desarrollo profesional. Su consejero trabajó en su currículum y le ayudó a generar confianza. Las destrezas tecnológicas eran un obstáculo para Jenn. Su consejero le mostró cómo usar su nuevo teléfono inteligente para buscar empleo. ¡Ella obtuvo un trabajo a tiempo completo y también hizo grandes mejoras en su salud física!

¡También podemos brindarle ayuda a usted!

CareSource Life Services puede allanarle el camino desde donde está hasta donde quiera estar. Estos servicios están incluidos sin cargo en su plan.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a LifeServicesIndiana@CareSource.com/es o llame al 1-844-607-2832 (TTY: 1-800-743-3333 o 711).

Jenn

Lo que los hombres deben saber CÁNCER DE PRÓSTATA

El cáncer de próstata ocurre cuando el tumor crece en la glándula prostática. Esta glándula genera parte de los fluidos que ayudan a los espermatozoides a movilizarse y llegar al óvulo para la reproducción. Algunos hombres son más propensos que otros a tener cáncer de próstata. Los hombres mayores de 55 años, con antecedentes familiares de cáncer, con sobrepeso o fumadores presentan mayor riesgo. Los hombres de ascendencia africana también corren un mayor riesgo.

Los síntomas comunes son:

- Dolor mientras orina o durante la eyaculación
- Orinar más seguido que lo habitual
- Tener problemas para iniciar o detener el flujo de la orina
- Sangre en la orina o semen

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su médico. Este es un tipo de cáncer que se puede tratar. Su médico puede ayudarle a tomar las mejores decisiones para su salud.

Fuente: <https://www.cdc.gov/prostate-cancer/es/index.html>





Prevenga el fraude

Las declaraciones de la Explicación de beneficios (Explanation of Benefits, EOB) ayudan a controlar posibles fraudes, malversación o abuso. Esta declaración no es una factura. Si recibe una, ayúdenos revisando estos puntos:

- Servicios, suministros o equipo enumerados que no recibió
- Servicios que se facturaron más de una vez
- Servicios que no le resultan familiares

Si sospecha errores o fraude, háganoslo saber. Puede hacer lo siguiente:

- Llame al **1-844-415-1272** (TTY: 711). Elija la opción de menú para denunciar un fraude.
- Escríbanos una carta o complete nuestro formulario de denuncia confidencial que puede encontrar en CareSource.com/es.
- Envíelo por correo postal a:

CareSource
Attn: Program Integrity
P.O. Box 1940
Dayton, OH 45401-1940

Usted no tiene que darnos su nombre cuando escriba o nos llame. Si no le molesta darnos su nombre, puede hacer lo siguiente:

- Envíe un correo electrónico a fraud@CareSource.com/es
- Envíe un fax al 1-800-418-0248.

Si no recibimos su nombre, no podremos devolverle la llamada para obtener más información. Esto se mantendrá bajo confidencialidad, según lo permita la ley.



Cómo alimentar a su recién nacido: ¡Use sus recursos!

Elegir entre la lactancia materna, la leche de fórmula o una combinación de ambas es una decisión difícil para muchos padres primerizos. Los expertos en salud subrayan que la leche materna es la mejor opción. Es posible que la lactancia materna no sea posible para todos. Si no puede amamantar o decide no hacerlo, sepa que la leche de fórmula es una opción saludable y segura. **La forma de alimentar a su bebé es una elección personal.**

La mayoría de los hospitales tienen asesores sobre lactancia disponibles. Trabaje con ellos si tiene problemas. Están allí para ayudarle. Incluso muchos se comunicarán con usted sin costo alguno luego de que deje el hospital. A continuación le brindamos algunos consejos para ayudarle:

- 1 **¿La lactancia materna es dolorosa?**
- 2 **¿Cómo puedo hacer para que mi bebé se prenda correctamente?**
- 3 **¿Mi bebé come lo suficiente?**
- 4 **¿Estoy produciendo suficiente leche?**
- 5 **¿Puedo suplementar con fórmula?**

CareSource cubre extractores de leche, piezas de reemplazo y bolsas para guardar leche sin costo para usted. Queremos que tenga las herramientas que necesita si piensa amamantar. Puede pedir su extractor de leche en línea dentro de los 90 días de su fecha de parto.

Obtenga las herramientas que necesita para amamantar en:

- www.aeroflowbreastpumps.com
- www.ameda.com
- www.pumpsformom.com
- www.Mommyxpress.com

Complete la información solicitada en el sitio web, ¡y ellos trabajarán con nosotros para enviarle el extractor de leche! Llame a Servicios para Afiliados si tiene preguntas.

¿Qué está cubierto en el área de salud mental?

Su salud mental es fundamental para su salud general. Cubrimos los siguientes servicios:

Estos son algunos de los beneficios que obtiene:

- Control de la depresión
- Terapia individual
- Terapia familiar y grupal
- Tratamiento asistido por medicamentos (Medication Assisted Treatment, MAT)
- Servicios para tratamiento de trastornos por abuso de sustancias
- Evaluación psicológica

Escanee el código QR para obtener más información sobre sus beneficios. También puede obtener información sobre sus beneficios en línea. Se necesita autorización previa para algunos servicios.



Si está en crisis y necesita ayuda de inmediato, llame al 9-8-8 para comunicarse con la Línea de prevención contra el suicidio y para crisis (Suicide & Crisis Lifeline).

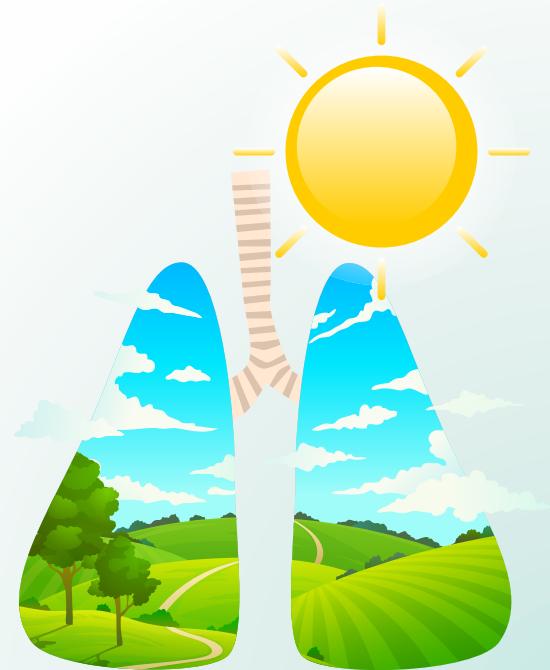
Los adolescentes pueden obtener ayuda a través de BeMe Health. Esta es una aplicación móvil gratuita para afiliados de HHW de 13 a 18 años. De esta manera, pueden recibir apoyo para la salud mental y el bienestar. Hay servicios de orientación, autocuidado virtual y más. Más información en www.BeMe.com/es/CareSource.

Cómo vencer el calor y mantener sus pulmones sanos este verano

La humedad puede dificultar la respiración. Los problemas respiratorios relacionados con el calor pueden ser un gran problema para las personas con asma. Respirar aire caliente puede desencadenar sus síntomas. Esto se debe a la contaminación del aire por el smog y el polen. A medida que el cuerpo intenta enfriarse, utiliza más oxígeno. Esto hace que los pulmones trabajen más.

Siga estos consejos para respirar mejor este verano:

- Adáptese al calor aumentando lentamente su exposición.
- Haga ejercicio en interiores con aire acondicionado.
- Evite sus factores desencadenantes.
- Tome sus medicamentos para el asma. Trate de no saltarse ninguna dosis.
- Lleve su inhalador de rescate.



Fuente: <https://www.lung.org/blog/heat-waves>



English: Get free help in your language with interpreters and other written materials. Get free aids and support if you have a disability. Call **1-844-607-2829** (TTY: 711).



Spanish: Obtenga ayuda gratuita en su idioma a través de intérpretes y otros materiales escritos. Obtenga ayudas y apoyo gratuitos si tiene una discapacidad. Llame al **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Haitian Creole: Jwenn èd gratis nan lang ou ak entèprèt ansam ak lòt materyèl ekri. Jwenn èd ak sipò gratis si w gen yon andikap. Rele **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Arabic: صل على مساعدة مجانية بلغتك من خلال المترجمين الفوريين والمواد المكتوبة الأخرى. إذا كنت من ذوي الاحتياجات الخاصة، ستحصل على المساعدات والدعم مجاناً. اتصل على الرقم **1-844-607-2829** (TTY "الهاتف النصي للصم عاف السمع": 711).

Chinese Simplified: 通过口译员和其他书面材料，获得您所使用语言的免费帮助。如果您有残疾，可以获得免费的辅助设备和支持。请致电 **1-844-607-2829** (听语障人士专用电话 : 711)。

German: Erhalten Sie kostenlose Hilfe in Ihrer Sprache durch Dolmetscher und andere schriftliche Unterlagen. Beziehen Sie kostenlose Hilfsmittel und Unterstützung, wenn Sie eine Behinderung haben. Rufen Sie folgende Telefonnummer an **1-844-607-2829** (TTY: 711).

French: Obtenez une aide gratuite dans votre langue grâce à des interprètes et à d'autres documents écrits. Si vous souffrez d'un handicap, vous bénéficiez d'aides et d'assistance gratuites. Appelez le **1-844-607-2829** (TTY : 711).

Vietnamese: Nhận trợ giúp miễn phí bằng ngôn ngữ của quý vị với thông dịch viên và các tài liệu bằng văn bản khác. Nhận trợ giúp và hỗ trợ miễn phí nếu quý vị bị khuyết tật. Gọi **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Pennsylvania Dutch: Grick Helfe mitaus Koscht in dei Schprooch mit Iwwersetzer un annere schriftliche Dinge. Grick Aids un Helfe mitaus Koscht wann du en Behinderung hoscht. Ruf **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Hindi: आपकी भाषा के इंटरप्रेटर तथा आपकी भाषा में अन्य लिखित सामग्रियों संबंधी फ्री मदद पाएं। यदि आपको कोई डिसएबिलिटी हो, तो मुफ्त सहायता और सपोर्ट प्राप्त करें। कॉल करें **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Korean: 통역사와 기타 서면 자료의 도움을 귀하의 언어로 무료로 받으세요. 장애가 있을 경우, 보조와 지원을 무료로 받으세요. **1-844-607-2829** (TTY: 711)로 문의하세요.

Amharic: በአስተዳደርቸው እና በፈለጉት የፊርማ ቁሳቸው በቁልጊዢ ከዚቃኛው እና እርዳታ የንፃ:: የአካል ጉዳት ከአገጣቸው ከዚቃኛው እና እርዳታ እና ይጋፍ የንፃ:: መደ **1-844-607-2829** (TTY: 711) ይመለ::

Yoruba: Gba ìrànlówó ọfẹ́ ní èdè rẹ́ pèlú àwọn ọgbifò àti àwọn ohun èlò míràn tí a kọ sílé. Gba àwọn ìrànlówó àti àtìléyìn ọfẹ́ bí o bá ní àìlera kan. Pe **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Tagalog: Makakuha ng libreng tulong sa wika mo gamit ang mga interpreter at mga ibang nakasulat na materyales. Makakuha ng mga libreng pantulong at suporta kung may kapansanan ka. Tumawag sa **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Pashtu: په څله ژبه کي د ژبارونکو او نورو لیکلې شوو موادو له لاري وریا مرسته ترلاسه کړي. که تاسو معلومات لري نو وریا ملاتر او مرستي ترلاسه کړي. دی شمېري ته زنګ ووھي **1-844-207-2829** (TTY: 711).

Telugu: వండువావాథగాఃఅత్యగ్ర ఠగాఃప్రింఘఃఫుండ్ అంఘఃప్రింథార్ఘగుంఘఃగ్రి అఎండుఅగ్గాఅస్తేర్ఘుపి॥ వంచువ్యు మయ్యంత్రంఃయ్యాతంత్రంఃప్రతింగి అఎండుఅగ్గాఅస్తేఘఃఫుండ్ అయ్యాగ్గాప్రాంఘః ర్ఘుపి॥ ఫుండ్సోర్ఘుపి॥ **1-844-607-2829** (TTY: 711).

Nepali: दोभाषे र अन्य लिखित सामग्रीहरूको माध्यमद्वारा आफ्नो भाषामा निःशुल्क मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्। तपाईंलाई अशक्तता छ भने निःशुल्क सहायता र समर्थन प्राप्त गर्नुहोस्। **1-844-607-2829** (TTY: 711) मा कल गर्नुहोस्।

Burmese: သင့်ဘာသာစကားအတွက် စကားပြန်များနှင့် အခြားပံ့နိုင်စာရွက်များကို အခမဲ့အကူအညီရယူပి॥ သင်သည် မသန့်စွမ်းသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက အခမဲ့အကူအညီများနှင့် အထောက်အပံ့များ ရယူပి॥ ဖုန်းခေါ်ရန် **1-844-607-2829** (TTY: 711)

Marshallese: Bōk jibañ ilo an ejjelok wōnāān ikkijien kajin eo am ibbān rukok ro im wāween ko jet ilo jeje. Bōk jerbalin jibañ ko ilo an ejjelok wōnāer im jibañ ko ñe ewōr am nañinmejin utamwe. Kall e **1-844-607-2829** (TTY: 711).



Non-Discrimination Notice

We follow all state and federal civil rights laws. We do not discriminate, exclude, or treat people differently based on race, color, national origin, disability, age, religion, sex (which includes pregnancy, gender, gender identity, sexual preference, and sexual orientation), or based on marital, health, or public assistance status. We want all people to have a fair and just chance to be as healthy as they can be.

We offer free aids, services, and reasonable modifications if you have a disability. We can get a sign language interpreter. This helps you talk with us or to your providers. Get your printed materials in large print, audio, or braille at no cost.

We can also help if you speak a language other than English. We can get an interpreter who speaks your language. Or get printed materials in your language. You can get this all at no cost to you.

Call **1-844-607-2829** (TTY: 711) if you need any of this help. We are open Monday through Friday, 7 a.m. CT/8 a.m. ET to 7 p.m. CT/8 p.m. ET. We are here for you.

You may file a grievance if we did not provide these services to you or if you think we discriminated in any other way.

Mail: CareSource
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 1947
Dayton, OH 45401
Phone: 1-844-539-1732 (TTY: 711)
Fax: 1-844-417-6254
Email: CivilRightsCoordinator@CareSource.com

You may also file a complaint with the U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights.

Mail: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Ave., S.W.
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Mail the complaint form found at
www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf.
Phone: 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)
Online: ocrportal.hhs.gov

You can find this notice at **CareSource.com**.



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

CÓMO COMUNICARSE CON NOSOTROS

Servicios para Afiliados:

1-844-607-2829
(TTY: 1-800-743-3333 o 711)

Línea de asesoría en enfermería las 24 horas

CareSource24:
1-844-206-5947
(TTY: 1-800-743-3333 o 711)

Únase a nosotros

-  Facebook.com/CareSourceIN
-  X.com/CareSource
-  Instagram.com/CareSource

Información importante del plan



Queremos conocer su opinión sobre su boletín trimestral.

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

CareSource.com/es/NewsletterSurvey

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