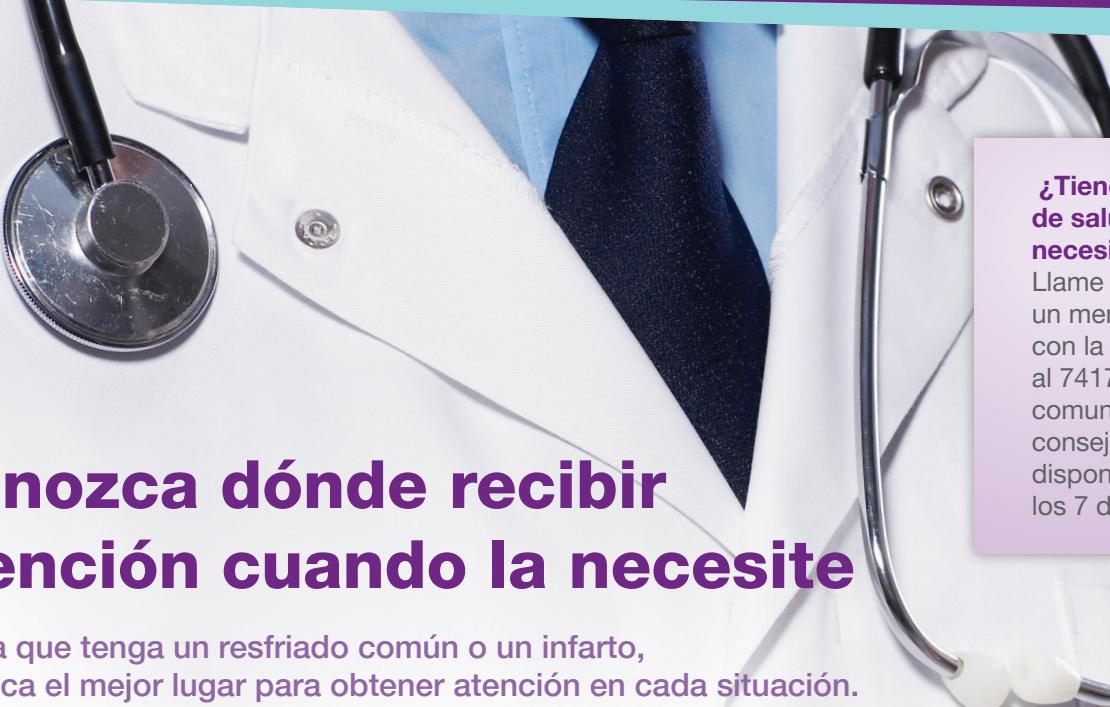




OTOÑO DE 2025

# MEMBERSource

Boletín informativo para afiliados a CareSource



## Conozca dónde recibir atención cuando la necesite

Ya sea que tenga un resfriado común o un infarto, conozca el mejor lugar para obtener atención en cada situación.



### Proveedor médico principal (PMP)

Se utiliza para enfermedades comunes y consejos. Usted obtiene la mayor parte de su atención preventiva de su PMP. Debe visitarlo con frecuencia.



### Telesalud

Se utiliza para tratar enfermedades comunes y obtener asesoramiento. Consulte a un proveedor desde el lugar en el que se encuentre usando su teléfono o computadora. Pregúntele a su proveedor si ofrece telesalud. Si no ofrece telesalud, también puede hablar con un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de Teladoc®. Para comenzar, llame al 1-800-835-2362 o visite [Teladoc.com/CareSource](http://Teladoc.com/CareSource).



### Clínicas de atención conveniente

Se utilizan para enfermedades comunes, como tos, resfriados, dolores de garganta y para vacunarse. Se ubican en tiendas como CVS® y Kroger®.



### Atención de urgencia

Se utiliza para tratar problemas de salud que no representan riesgo para la vida, como algunas enfermedades o una herida profunda. Acuda allí si no puede conseguir una cita con su PMP y su problema de salud no puede esperar.



### Sala de emergencias (ER)

Se utiliza para problemas que ponen en riesgo la vida, como dolor en el pecho o una lesión grave en la cabeza. No necesita nuestra aprobación para recibir atención de emergencia. Llame al 911 o acuda a la ER más cercana.



¿No sabe adónde ir para recibir atención? Llame a nuestra Línea de asesoría en enfermería las 24 horas al 1-844-206-5947 (TTY: 711). Estamos aquí para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



CareSource®

# ¡NUEVO!

## CareSource MyLife

¿Ha usado My CareSource®? Ya sea que lo haya utilizado en línea, a través de la aplicación móvil o que apenas lo esté descubriendo, tenemos una nueva experiencia para ofrecerle.

¡Es un nuevo mundo de salud y bienestar creado solo para usted! CareSource MyLife tiene todas las funciones de My CareSource que ya usted conoce. Inicie sesión en su cuenta segura, consulte su plan, gane recompensas y lleve el control de ellas, vea su tarjeta de identificación digital ¡y mucho más!

CareSource MyLife es fácil de usar. Además, puede acceder a consejos y recursos personalizados para usted.

### ¡Configure su cuenta hoy mismo!

Visite [MyLife.CareSource.com](http://MyLife.CareSource.com) o descargue la aplicación móvil en Apple App Store® o Google Play®.



## Mantequilla de maní casera en 5 minutos

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de maní tostado seco\*
- 1–2 cucharadas de miel o azúcar
- Sal adicional al gusto

**INSTRUCCIONES:** Coloque el maní en una procesadora. Enciéndala y deje que funcione de cuatro a cinco minutos. El maní pasará de migas a una bola seca y luego a una mantequilla de maní suave y cremosa. Añada la miel o el azúcar y revuelva. Agregue sal al gusto. Guarde en el refrigerador de dos a cuatro semanas.

\*Esta receta se puede preparar con semillas de girasol en lugar de maní si es alérgico al maní.





## Momentos del afiliado

Historias verdaderas en  
CareSource Life Services



Tony se incorporó a CareSource Life Services® cuando regresó a la comunidad después de cumplir una condena en prisión. Estaba comenzando su vida de nuevo. CareSource Life Services ayudó a Tony a mudarse a su propio hogar.

Nuestros colaboradores lo apoyaron para conseguir muebles nuevos y ropa para entrevistas de trabajo. Tony comenzó su carrera lavando platos en una cafetería. Con la ayuda de nuestro equipo y gracias a su esfuerzo, Tony ahora es cocinero principal.

Desde que empezó su empleo, el consejero de vida de Tony le enseñó a administrar su dinero. Tony siguió los consejos de planificación financiera y, después de dos años de ahorro, compró su propia casa.

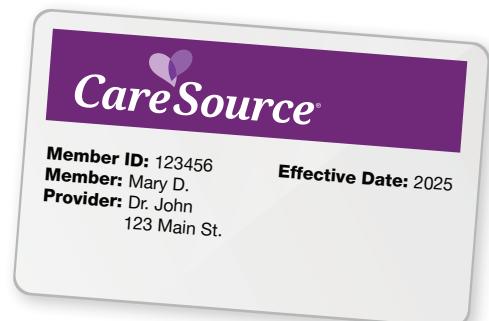
### ¡También podemos brindarle ayuda a usted!

CareSource Life Services puede ayudarle a llegar desde donde está a donde quiere estar.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a [LifeServicesIndiana@CareSource.com](mailto:LifeServicesIndiana@CareSource.com) o llame al **1-844-607-2832** (TTY: 711).

## ¡Usted lo pidió!

*Servicios para Afiliados responde sus preguntas más importantes*



### ¿Cuándo recibiré mi tarjeta de identificación (ID) de afiliado?

Recibirá su tarjeta de identificación (ID) de afiliado cuando se una a CareSource. Conserve su tarjeta en un lugar seguro. Llame a Servicios para Afiliados si nunca recibió su tarjeta o si la información que aparece en ella es incorrecta. Debe mostrar dicha tarjeta cuando obtiene servicios médicos o recetas.

¿La necesita más rápido? Puede ver su tarjeta de identificación (ID) de afiliado en formato digital en CareSource MyLife.



### Perdí mi tarjeta de identificación (ID) de afiliado. ¿Qué debo hacer?

Puede solicitar una nueva tarjeta de identificación (ID) de afiliado impresa a través de CareSource MyLife. También puede llamar a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 711) para que se le envíe una nueva.

# ¡Mantener sus huesos saludables en 3 tres simples pasos!



Algunos factores que afectan la salud de los huesos no pueden controlarse, como el sexo, la raza o los antecedentes familiares. La buena noticia es que hay aspectos que usted sí puede controlar para mantener sus huesos fuertes.

## 1. Alimentación

Consuma suficientes alimentos con calcio y vitamina D, como leche, jugo de naranja y salmón.

## 2. Ejercicio

Los ejercicios con peso, como caminar, trotar, subir escaleras o incluso bailar, son beneficiosos. Realizar ejercicios con pesas libres también ayuda. ¿No tiene pesas? Use objetos que tenga en casa, como botellas de agua llenas o latas de alimentos.

## 3. Hábitos saludables

Evite consumir alcohol y tabaco en exceso, ya que estas sustancias debilitan los huesos.

Fuente: Mayo Clinic.  
[www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/bone-health/art-20045060](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/bone-health/art-20045060).

# Consejos para el nuevo año escolar

Hacer que los niños vuelvan a clases después del verano puede ser un desafío. Planificar con anticipación puede ayudar a reducir el estrés.



## Antes del inicio de clases:

- Programe controles médicos y odontológicos.
- Revise los materiales escolares para obtener información importante.
- Vaya al evento de “puertas abiertas” de la escuela de sus hijos. Recorra la escuela y conozca a los maestros.
- Implemente nuevamente las rutinas para la hora de acostarse y de comer.
- Revise el plan para después de clases de sus hijos.

## La primera semana:

- Prepare los almuerzos la noche anterior, si fuera necesario.
- Dele a su hijo suficiente tiempo para levantarse y desayunar. Ayúdelo a llegar a la escuela a tiempo.
- Comuníquese con el maestro para recibir información sobre el progreso de su hijo. Este puede decirle cómo y qué está haciendo su hijo en la escuela.

Mientras más planificación y rutinas tengan, más fácil les será a los niños y a los padres ingresar al nuevo año.



# Parálisis por TDAH y “descarga mental”



Fuente: Asociación para el Trastorno por déficit de atención (Attention Deficit Disorder Association). [add.org/adhd-paralysis/](http://add.org/adhd-paralysis/).

La parálisis por trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) ocurre cuando una persona con TDAH se siente abrumada por emociones, información, la toma de decisiones o el mundo que la rodea. Puede ser difícil concentrarse, establecer prioridades y avanzar.

Para ayudar a superar la parálisis por TDAH, puede hacer una descarga mental diaria. Esto consiste en hacer una lista de pensamientos que escriba en papel, en su teléfono o en su computadora.

Algunos pensamientos pueden no requerir atención. Táchelos de su lista. Clasifique los pensamientos restantes. Si tienen fechas límite, agréguelos a su calendario o divídaluos en tareas más pequeñas. Tachar estas tareas más pequeñas de su lista puede ayudarle a sentirse motivado para abordar las más grandes.

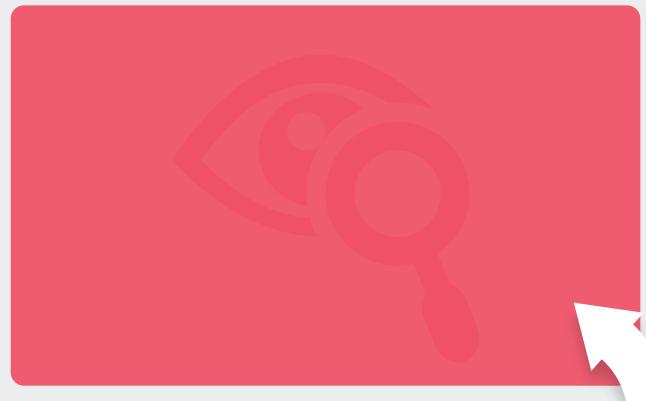
## Marque 9-8-8 para ayuda en situación de crisis

La línea de ayuda 9-8-8 está disponible para cualquier persona que tenga problemas de salud mental. Si necesita apoyo para manejar sus emociones o controlar el consumo de drogas o alcohol, la línea puede ayudarle. **Puede hablar o enviar un mensaje de texto llamando al 9-8-8**, o utilizar el chat en el sitio web. Si es sordo o tiene dificultades auditivas, puede hacer videollamadas a través del sitio web **988Lifeline.org**. Los consejeros están disponibles las 24 horas del día.

*Estamos con usted.*



## Pruebe su visión



¿Puede ver la imagen oculta?

Si no es así, es posible que quiera hacerse un examen de la vista. Hable con su PCP para evaluar si debe hacerse un examen.

# Genere hábitos saludables y gane recompensas



Puede ganar recompensas cuando usted y su familia se ocupan de su salud y realizan actividades saludables. Con esas recompensas se pueden comprar comestibles, ropa, pañales y artículos de cuidado personal.

Si tiene 18 años o más, está inscrito automáticamente en MyHealth Rewards. Para comenzar, simplemente inicie sesión en **MyLife**.

**CareSource.com**. Allí puede ver cuántas recompensas tiene y visualizar su progreso. Ganará recompensas por hacer actividades saludables. Puede usar estas recompensas para obtener tarjetas de regalo para tiendas como Old Navy®, TJ Maxx®, Walmart®, ¡y más!



¡Los niños desde el nacimiento hasta los 17 años también pueden ganar recompensas!

Inscriba a cada niño en **CareSource.com/MyKids**. Ellos ganarán recompensas al hacer actividades saludables y podrán usar la tarjeta de recompensas en tiendas como Kroger® y Walmart®.



Para obtener más información, visite **CareSource.com/INrewards**.

También puede llamar a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 711) si tiene preguntas.

*\*Las recompensas están sujetas a cambios. Pueden variar según la edad, el sexo y las necesidades de salud.*

## Consejos para su próxima consulta de telesalud



Puede recibir consejos de salud en casa con los servicios de telesalud. Use su teléfono, tableta o computadora para hablar con un proveedor. Estos son algunos consejos para ayudarle a que la consulta sea excelente:

- Busque un lugar tranquilo con buena conexión a Internet.
- Es posible que necesite descargar una aplicación o crear una cuenta. ¡Haga esto antes de la consulta!
- Tenga su historia clínica lista.
- Escriba las preguntas que desee hacer antes de la consulta.
- Tome notas durante la consulta.

Es posible que su proveedor ofrezca consultas de telesalud. Consulte en su consultorio si lo hacen. Es posible que no ofrezca consulta de telesalud o tenga horarios limitados. En ese caso, puede usar Teladoc® sin costo para usted. Llame al 1-800-TELADOC (835-2362). También puede comenzar en Teladoc.com/CareSource.



### ¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos con receta?

Averigüe si un medicamento está cubierto o cuánto cuesta en **CareSource.com**. 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**.

Elija “Indiana” y “Medicaid” para saber qué medicamentos tienen cobertura. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede llamar a Servicios para Afiliados.





## La depresión y el envejecimiento

A medida que envejecemos, los cambios en la vida pueden causar ansiedad, tristeza, estrés o soledad. Muchas personas aceptan esto como parte del proceso de envejecimiento y no piden ayuda, lo que puede empeorar sus sentimientos con el tiempo.

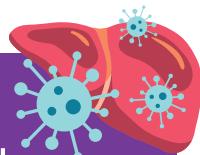
La depresión generalmente no es una parte normal del envejecimiento. Esté atento a las señales si usted o alguien que conoce podría estar sufriendo depresión. Algunos posibles signos incluyen:

- Preocupación extrema por la salud.
- Llanto frecuente.
- Sensación de sentirse inútil.
- Cambios en el peso o en el sueño.

Hable con su proveedor si nota alguno de estos signos en usted o en un ser querido. Su médico de atención primaria o profesional de enfermería puede evaluarlo para detectar si tiene depresión y también ofrecer apoyo y orientación. También pueden indicarle derivaciones, si fuera necesario.

**Fuente:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), [www.cdc.gov/healthy-aging/about/depression-aging.html](http://www.cdc.gov/healthy-aging/about/depression-aging.html).

## Pruebas y cuidados para la hepatitis C y el VIH



La hepatitis C (VHC) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) son causados por virus. Si el VIH no se trata, puede dañar al hígado. Esto puede provocar cáncer de hígado o insuficiencia hepática. Si el VIH no se trata, puede evolucionar a síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). Cuando hay SIDA, el sistema inmunológico se debilita y puede dar lugar a otras infecciones.

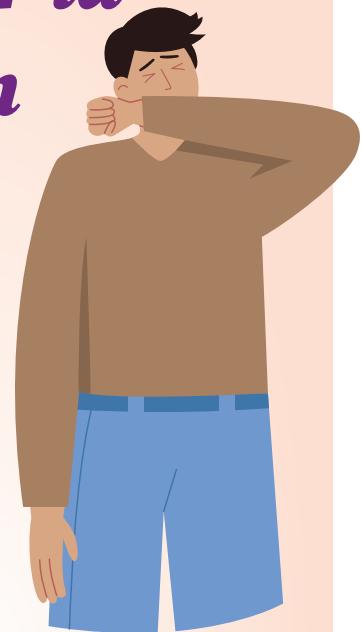
Hacerse la prueba es la única manera segura de saber si tiene VHC o VIH. Conocer su estado le permite recibir atención a tiempo y proteger a los demás. Pregúntele a su proveedor si debe hacerse la prueba.

Se puede vivir bien con el VHC o el VIH. Recibir el cuidado apropiado puede mantenerlo saludable. Aprenda qué puede hacer para protegerse y proteger a otros del VHC y VIH en el siguiente enlace:

**Fuente:** Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health), [hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/hiv-and-hepatitis-c](http://hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/hiv-and-hepatitis-c)

## Cómo prevenir o controlar la infección por VSR

El virus sincicial respiratorio (VSR) puede parecer un resfriado común, pero puede resultar grave, especialmente en niños pequeños y adultos mayores.



¿Cuál es la mejor forma de protegerse? Lávese las manos y límpie las superficies con frecuencia. Mantenga la distancia de personas enfermas cuando sea posible.

Vacúnese contra el VSR cada año, si es posible. Las vacunas están disponibles para bebés, algunos niños pequeños y mujeres embarazadas. Los adultos mayores de 60 años también pueden ser elegibles.

### Si usted o alguien cercano se enferma:

- ✓ Lávese las manos y límpie las superficies con frecuencia.
- ✓ Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar.
- ✓ No se toque los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ Manténgase alejado de personas que no estén enfermas.

Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/rsv/causes/index.html](http://www.cdc.gov/rsv/causes/index.html).

**Fuentes:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), [www.cdc.gov/rsv/vaccines/index.html](http://www.cdc.gov/rsv/vaccines/index.html)

# ¡REGRESE al PASADO con estos EJERCICIOS!

Cada persona ve la actividad física de diferentes formas. Los ejercicios populares también han cambiado con el tiempo. ¡Cambio su rutina de acondicionamiento físico con estas tendencias del pasado!



## ► Ejercicio con aro

Es posible que haya usado un aro de juguete cuando era joven. También puede ser divertido para los adultos. Pone en movimiento todo el cuerpo y aumenta el ritmo cardíaco.

## ► Patinaje sobre ruedas

El patinaje sobre ruedas puede ayudar a fortalecer la parte central del tronco. También puede desarrollar la fuerza de la parte inferior del cuerpo al mover los músculos de las caderas y las piernas. ¡Conviértalo en un evento social y patine con sus amigos!

## ► Jazercise

Jazercise es una forma alegre de poner el cuerpo en movimiento. El Jazercise mezcla la música con la danza, los estiramientos y el fortalecimiento de los músculos.

## ► Zumba

El Zumba combina la música latina e internacional con la danza para crear una rutina de ejercicios divertida. El Zumba le ayuda a desarrollar su fuerza y flexibilidad. También alivia el estrés y mejora su estado de ánimo.

## ► Clases de acondicionamiento físico y juegos en línea

Algunas versiones más modernas de hacer ejercicio son las clases de acondicionamiento físico en línea y los juegos. Son una forma excelente de mantenerse activo desde la comodidad de su propio hogar.

***¡Lo más importante es encontrar una manera de mantenerse activo que disfrute!***

*Este contenido tiene fines únicamente informativos. No pretende sustituir la recomendación médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Siempre hable con un proveedor de atención médica calificado si tiene alguna pregunta.*

## Mejorar la comunicación sobre la salud

Sabemos que usted recibe mucha información sobre su salud y los servicios de atención médica. Esto puede dificultar saber qué acciones tomar y qué información es realmente importante para usted.

Trabajamos con sus proveedores y utilizamos los reclamos que nos envían para mantener sus datos actualizados. Si recibe recordatorios o comunicaciones de nuestra parte que no parecen adecuados para usted según su historia clínica, hable con su proveedor. Es posible que necesiten actualizar sus reclamos o registros médicos con nosotros. Puede pedirles que comparten estas actualizaciones con nosotros.

Esto nos ayuda a asegurarnos de enviar el tipo correcto de recordatorio y las comunicaciones de atención médica, adaptados a sus necesidades de salud particulares.





## Manténgase saludable y prevenga la gripe

Los virus de la gripe pueden propagarse al toser o estornudar. También puede contraer la gripe al tocar un objeto que tenga el virus vivo y luego tocarse la boca o la nariz. Ayude a detener la propagación de la gripe lavándose las manos con frecuencia durante al menos 15 a 20 segundos. Vacunarse todos los años es la mejor forma de prevenir la gripe. Los bebés y niños pequeños deben recibir dos vacunas contra la gripe entre los seis meses y los dos años de edad. Después de los dos años, deben recibir una vacuna anual. ¡Incluso puede obtener una recompensa al aplicarse la vacuna contra la gripe! Visite [CareSource.com/FluShot](http://CareSource.com/FluShot) para obtener más información.

**Fuente:** CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) [www.cdc.gov/flu/prevention/index.html](http://www.cdc.gov/flu/prevention/index.html)

## Servicios cubiertos para usted



### Qué hacer si recibe una factura

Usted recibe todos los servicios de Medicaid médicamente necesarios cubiertos sin costo alguno. Esto es así, a menos que su plan tenga copagos. El término “médicamente necesario” significa que usted necesita estos servicios para la prevención, el diagnóstico o el tratamiento de una afección médica. No debería recibir facturas por estos servicios.

Llame a Servicios para Afiliados si recibe una factura. Los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del Afiliado. Puede encontrar el manual en [CareSource.com/IN/plans/medicaid/plan-documents](http://CareSource.com/IN/plans/medicaid/plan-documents).



## Breast Cancer AWARENESS

El cáncer de seno es el segundo tipo de cáncer que causa más muertes en las mujeres. No hay una manera segura de prevenirllo, pero hay formas de disminuir el riesgo.



Realice ejercicios físicos de forma regular.



Mantenga un peso saludable.



Consuma alimentos sanos.



Límite el consumo de alcohol.

Cuanto antes se detecte el cáncer de seno, mayores son las probabilidades de que el tratamiento sea exitoso. Las mujeres que tengan entre 40 y 75 años de edad deben realizarse una mamografía, como mínimo, una vez cada dos años. Todas las mujeres deberían hablar con su proveedor acerca de cuándo comenzar con los exámenes de detección. ¡Mantenerse informada es clave!

**Fuente:** Siteman Cancer Center, [siteman.wustl.edu/prevention/8-ways/8-ways-to-prevent-breast-cancer/](http://siteman.wustl.edu/prevention/8-ways/8-ways-to-prevent-breast-cancer/)

# 3-STEP GUIDE FOR Meditating



El estrés afecta a todas las personas. La buena noticia es que existen muchas formas de manejar el estrés. Una de ellas es a través de la meditación. ¡Así es como puede meditar desde la comodidad de su hogar!

- 1** **PASO 1:** Siéntese o recuéstese en un área tranquila donde no haya distracciones.
- 2** **PASO 2:** Respire de manera lenta y profunda. Preste atención a estas respiraciones. Coloque su mano en el abdomen o pecho para ayudarle a concentrarse.
- 3** **PASO 3:** Si comienza a distraerse, no se preocupe, ¡está bien! Solo fíjese y trate de concentrarse nuevamente en su respiración.

El estrés nos afecta a todos. Meditar de forma regular puede ayudarle a manejar mejor su estrés. ¡Buena suerte!

**Fuente:** MedlinePlus.  
[medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000874.htm](https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000874.htm).



## ¿Qué puede hacer la administración de la atención por usted?

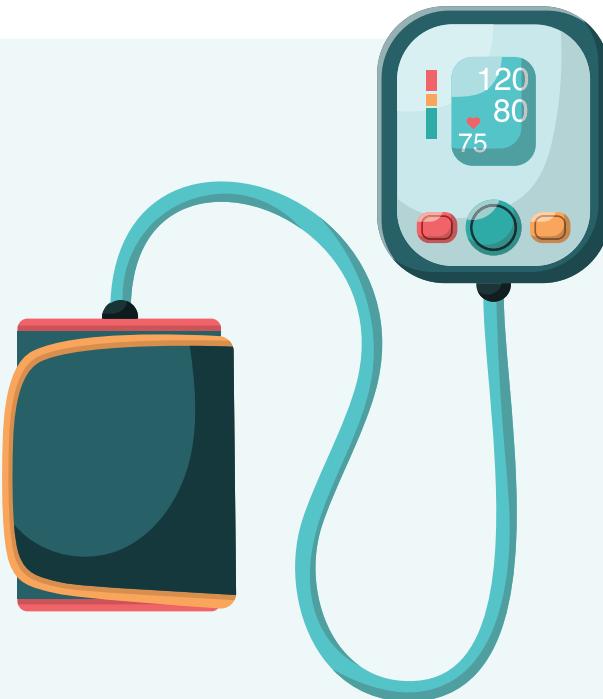
Creamos este programa pensando en usted y su salud. Su equipo de atención incluye al personal de enfermería, los farmacéuticos, un trabajador social y especialistas en salud. Podemos ayudarle con esto y más:

-  Coordinar su atención.
-  Manejar su afección de salud.
-  Permitirle acceder a viajes para las visitas al proveedor.
-  Obtener ayuda comunitaria.
-  Hacer un seguimiento de sus recompensas.

Obtenga más información sobre la administración de la atención llamando a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 711).



# Conozca sus valores de presión arterial



Controlar su presión arterial es una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón. Controle su presión arterial en cada visita al médico. Conozca sus valores y lo que significan. Hable con su proveedor sobre sus metas. Este puede plantear valores de presión arterial a modo de objetivo para que usted los mantenga.

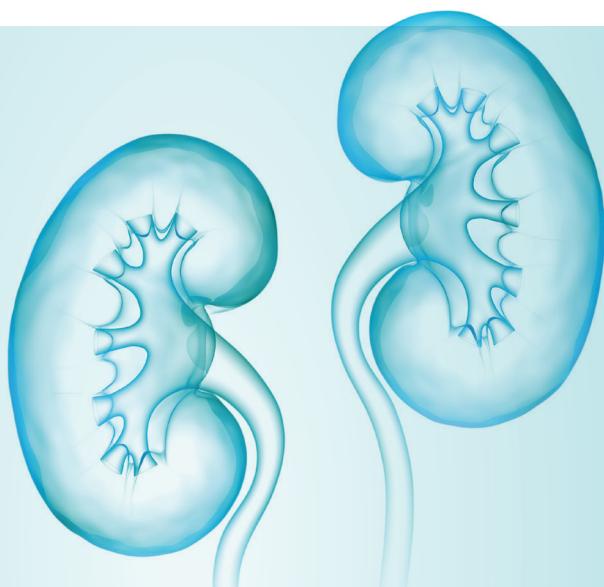
Por lo general, la presión arterial alta no presenta signos o síntomas. Si no se trata, puede causar derrames cerebrales, ataques cardíacos o incluso la muerte. Cambiar su estilo de vida puede ayudarle a controlarla. Su proveedor podría recomendarle:

- Seguir una dieta saludable con menos sal
- Dejar de fumar
- Hacer ejercicio con regularidad
- Mantener un peso saludable

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

NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA (mm Hg) (número superior)		DIASTÓLICA (mm Hg) (número inferior)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevado	120-129	y	Menos de 80
Alto – Etapa 1	130-139	o	80-89
Alto – Etapa 2	140 o más	o	90 o más
Crisis – Consulte a un médico de inmediato.	180 o más	y/o	120 o más

\*Fuente: Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association), [www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure](http://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure)



## ¿Corre riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica?

Si tiene diabetes y/o presión arterial alta, corre riesgo de tener una enfermedad renal crónica (ERC). Es posible que no note ningún síntoma durante las primeras fases. Si no se trata, la ERC puede empeorar y provocar una insuficiencia renal permanente.

Aquí le explicamos cómo puede tomar medidas:

1. Hágase hoy mismo la pruebas de detección de la ERC.
2. Realícese análisis de orina y sangre para monitorear la función de sus riñones.
3. Mantenga su presión arterial por debajo de 140/90.
4. Mantenga su nivel de azúcar en sangre bajo control.

### ¿Necesita ayuda para manejar la ERC?

Nuestro programa de Administración de la atención puede ayudarle a obtener más información sobre la ERC y a encontrar formas de controlarla mejor. Llame al **1-833-230-2037** (TTY: 711) si desea ser parte del programa de administración de la atención.

#### Fuentes:

Cleveland Clinic, [my.clevelandclinic.org/health/diseases/15096-chronic-kidney-disease](http://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15096-chronic-kidney-disease); Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [www.cdc.gov/kidney-disease/index.html](http://www.cdc.gov/kidney-disease/index.html)

## Qué dice el color de su lengua sobre su salud

Una lengua saludable tiene un tono rosado. Si observa cambios en el color de su lengua, llame a su proveedor. Podría ser un signo de una nueva afección médica. Su proveedor puede ayudarle a identificar lo que sucede y proporcionarle tratamiento si lo necesita.



Amarillo: puede ser un signo de higiene bucal deficiente.



Azul: puede ocurrir si tiene un trastorno o enfermedad de los vasos sanguíneos.



Negro: algunos medicamentos pueden ser la causa.



Morado: podría indicar enfermedad de Kawasaki.



Blanco: puede ser un signo de leucoplasia o candidiasis oral.



Verde: el consumo de tabaco puede ser la causa.

**Fuente:** Cleveland Clinic, [my.clevelandclinic.org/health/symptoms/24600-tongue-color](http://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/24600-tongue-color).



**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 مجانيًا. 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:** በአስተዳደርምች እና በፈለጋች የፊሱኑ ቁሳቁስዎች በቁልጊዢ ከከፍያ እና እርዳታ የንግድ:: የአካል ገዢነት ከላይምኑ ከከፍያ እና እርዳታ እና ደንብ የንግድ:: መደ **1-844-607-2829** (TTY: 711) ይመለሳ::

**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 ډیارونکو او نورو لیکلې شوو موادو له لاري وریا مرسته ترلاسه کړئ. که تاسو معلومات لري نو وریا ملاتر او مرستي ترلاسه کړئ. دي شمېري ته زنگ ووهی **1-844-207-2829** (TTY: 711).

**Telugu:** వండువావాథగాఃఅత్యగ్ర ఠగాఃప్రింఘఃఫుండ్ ఆశ్రాఃప్రింప్తార్థగ్రంఘఃగ్రి ఆఎండుఅగ్న్యాస్తేర్యుపి॥  
వందువైన్ మయ్యంత్యంఃవ్యుతాంత్రంఃప్రతింపిక ఆఎండుఅగ్న్యాస్తేర్యుపిఃఫుండ్ ఆయోగ్రంఘః ర్యుపి॥ ఫుంసిచోర్వ్యుపి  
**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:** သင့်ဘာသာစကားအတ్యగ్ర စကားပ్రింఘఃఫుండ్ ఆశ్రాఃప్రింప్తార్థగ్రంఘఃగ్రి ఆఎండుఅగ్న్యాస్తేర్యుపి॥  
သందువైన్ మయ్యంత్యంఃవ్యుతాంత్రంఃప్రతింపిక ఆఎండుఅగ్న్యాస్తేర్యుపిఃఫుండ్ ఆయోగ్రంఘః ర్యుపి॥ ఫుంసిచోర్వ్యుపి  
**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](http://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](http://ocrportal.hhs.gov)

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



P.O. Box 8738  
Dayton, OH 45401-8738  
[CareSource.com](http://CareSource.com)

## 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:

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

## Únase a nosotros

- [Facebook.com/CareSourceIN](https://Facebook.com/CareSourceIN)
- [X.com/CareSource](https://X.com/CareSource)
- [Instagram.com/CareSource](https://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/NewsletterSurvey](https://CareSource.com/NewsletterSurvey)

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