



PRIMAVERA 2019

MEMBER *Source*

Healthy Indiana Plan (HIP) y Hoosier Healthwise (HHW)

2

Límites de opioides y
tratamientos alternativos
para el dolor

6

Los cambios simples
en su estilo de vida
pueden ayudarlo a controlar
la presión arterial

11

Hágase un control médico
una vez por año



No se arriesgue a perder su cobertura de atención médica de CareSource

Para mantener sus beneficios de HIP o HHW, deberá renovarlos en la fecha de renovación asignada (por lo general, cada 12 meses en la fecha de su aniversario). El estado le enviará un aviso de renovación cuando sea el momento de renovar su cobertura de HHW o HIP. Es importante que sepa que, si no hace nada, puede perder su elegibilidad para cobertura de atención médica o sus beneficios adicionales de CareSource. Los afiliados a HIP que no hagan la renovación a tiempo tendrán que esperar seis meses antes de volver a solicitarla.

Renueve su cobertura de una de estas tres maneras

- 1. En línea.** Si solicitó la cobertura de salud en línea, visite el Portal de beneficios de la División de Recursos Familiares (Division of Family Resources) en <https://fssabenefits.in.gov>
- 2. Por correo postal.** Complete el formulario que recibirá por correo y envíelo a la oficina local de la División de Recursos Familiares (Division of Family Resources, DFR) del condado de inmediato.
- 3. En persona.** Visite la oficina de la DFR de su localidad.

¿Tiene alguna pregunta?

Llame a la oficina local de la División de Recursos Familiares o al 1-800-403-0864. Recuerde, CareSource no puede renovar sus beneficios. Esto debe hacerlo la oficina local de la DFR.

Actualizaciones de la lista de medicamentos

Inicie sesión en [CareSource.com/find-my-prescriptions](https://www.caresource.com/find-my-prescriptions)

Averigüe qué medicamentos cubre su plan. También encontrará los cambios y las actualizaciones vigentes. Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicios para Afiliados (Member Services). Podemos ayudarlo.



LÍMITES PARA MEDICAMENTOS OPIOIDES Y TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS PARA EL DOLOR

Para ayudar a prevenir la dependencia o la adicción, CareSource cuenta con límites a las recetas de opioides. Los límites para los medicamentos opioides contra el dolor agudo de acción inmediata los siguientes:

- **Hasta 60 dosis equivalentes a morfina (Morphine Equivalent Dose, MED) por día en cada receta.**

- La MED es un cálculo que convierte una dosis de opioide en una dosis equivalente de morfina. Las dosis más altas de opioides conllevan un mayor riesgo de sobredosis y muerte. Aún las dosis “bajas” aumentan estos riesgos.
- Medicamentos comunes y dosis equivalentes a 60 MED por día:

Nombre del medicamento	Dosis equivalente a 60 MED por día
Hidrocodona/acetaminofén 5-325 mg	12 comprimidos por día
Oxicodona/acetaminofén 5-325 mg	8 comprimidos por día

- Un suministro no mayor de 7 días.
- Hasta un suministro total de 14 días en un período de 45 días.
- No más de un opioide de acción inmediata y uno de acción prolongada a la vez.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA USTED?

Si su receta supera los límites, es posible que el farmacéutico deba reducir la cantidad. O su proveedor, tal vez, tenga que enviar una solicitud de autorización previa a CareSource antes de que usted pueda recibir el medicamento. La autorización previa indica por qué necesita el medicamento, la dosis o la cantidad. Los afiliados con afecciones como cáncer o enfermedad de las células falciformes no tendrán estos límites, pero, de todas formas, es posible que necesiten obtener una autorización previa. Todos los medicamentos opioides contra el dolor de acción prolongada requieren una autorización previa.

LO QUE PUEDE HACER:

Durante la consulta, recuerde a su médico tratante sobre los límites en las dosis y las cantidades de medicamentos opioides contra el dolor. Dichos límites se indican en la Lista de medicamentos preferidos en **CareSource.com**. También hable con su médico tratante sobre otros medicamentos que puedan estar cubiertos y se usen para tratar diferentes tipos de dolor, incluidos los siguientes:

- Acetaminofén (Tylenol)
- Antidepresivos como duloxetina y amitriptilina
- Relajantes musculares como ciclobenzaprina
- Bloqueos nerviosos, inyecciones epidurales y raquídeas, inyecciones en los puntos desencadenantes
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINEs), como ibuprofeno y naproxeno

Como afiliado de CareSource, tiene disponibles otras opciones de tratamientos cubiertos sin medicamentos. Estos tratamientos pueden requerir autorización antes de comenzarlos. Hable con su médico tratante para ver si uno o más son adecuados para usted.

- Atención quiropráctica
- Asesoría o terapia conductista cognitiva
- Fisioterapia o terapia ocupacional
- Las unidades TENS (Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) envían pulsos eléctricos a través de la piel y las superficies nerviosas para ayudar a aliviar el dolor.





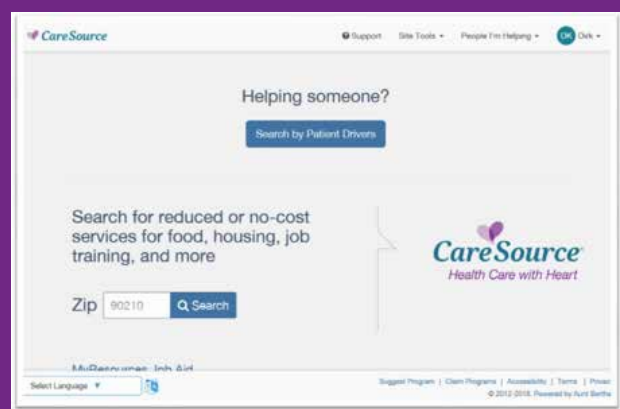
¿Está embarazada? ¡Realícese importantes exámenes de salud de forma temprana!

Las embarazadas deben recibir un examen físico y de salud mental a principios del embarazo. Estos exámenes de salud son importantes para cuidar la salud de la mamá y del bebé. Estos exámenes están cubiertos por los servicios de Exámenes de detección periódica temprana, diagnóstico y tratamiento (EPSDT). Estos servicios se encuentran disponibles para cuidar o supervisar la salud de las embarazadas y los menores de 21 años de edad. Asegúrese de visitar a su proveedor de atención médica en cuanto piense que está embarazada.

Como afiliada de CareSource, puede ganar recompensas por asistir a las consultas prenatales. ¡Inscríbase hoy mismo en el programa Babies First! Visite **CareSource.com/inbabiesfirst** para inscribirse.

Encontrar ayuda **ahora** **es más fácil**

CareSource está orgulloso de ofrecerle una herramienta interactiva para ayudarlo a conectarse con sus recursos locales. La herramienta **MyResource** lo conecta con programas y servicios locales gratuitos o de bajo costo para obtener alimentos, alojamiento, atención médica, trabajo, asistencia financiera y más. Pruébalo hoy mismo e inicie sesión en su cuenta de My CareSource para crear una cuenta y obtener acceso a herramientas y funciones gratuitas.



¡Comience a ganar recompensas hoy mismo!

¿Sabía que hay muchas formas en las que puede ganar recompensas con CareSource?

Programa Babies First

Diseñado para madres embarazadas y recién nacidos, **Babies First** ofrece incentivos en dólares por asistir a consultas prenatales, una consulta posparto, consultas de bienestar del bebé y más.

Las recompensas se cargan en una tarjeta MyCareSource® Rewards que se puede usar para comprar artículos para el cuidado del bebé, alimentos, artículos de primeros auxilios, artículos de salud y bienestar, entre otros, en diversos comercios minoristas.

¡Inscríbese hoy en **CareSource.com/inbabiesfirst** o llame a Servicios para Afiliados (Member Services) al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).

Nota: Debe volver a inscribirse en el programa con cada embarazo para recibir recompensas.

Recompensas de MyHealth

Los adultos pueden recibir dólares de recompensa en nuestro programa **MyHealth Rewards**. Realice actividades como asistir a exámenes anuales físicos y odontológicos, completar evaluaciones preventivas, participar en programas para dejar de fumar, darse determinadas vacunas y más.

Para ver la lista de actividades que puede completar para ganar recompensas, haga lo siguiente:

1. Vaya al Portal para Afiliados de MyCareSource en MyCareSource.com.
2. Haga clic en el enlace Health (Salud) que se encuentra en la parte superior de la página de inicio.
3. Desplácese hasta MyHealth y haga clic en el enlace para ir a MyHealth.
4. Haga clic en el enlace "Reward" (Recompensas) que se encuentra en la parte superior de la página de MyHealth para ver la lista de la actividades.

Se pueden canjear las recompensas de MyHealth por tarjetas de regalo en diversos comercios minoristas.

Ya empezó la temporada de los resfriados y la gripe: ¿ya se ha vacunado?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas, a partir de los 6 meses de edad, reciban una vacuna anual contra la gripe. Una vez recibida la vacuna, el efecto de protección contra la gripe comienza, aproximadamente, a las dos semanas. Colocarse la vacuna contra la gripe todos los años es la mejor forma de prevenir la enfermedad y contagiar a otras personas. Es probable que evite una enfermedad más grave si se protege.

¡Visite a su proveedor de atención médica y reciba su vacuna contra la gripe hoy mismo! La vacuna anual contra la gripe es un beneficio cubierto como afiliado de CareSource. Estos se encuentran a su disposición **DE FORMA GRATUITA**. Si ya recibió su vacuna contra la gripe, gracias.



Los cambios simples en el estilo de vida pueden ayudarlo a controlar la presión arterial

La hipertensión arterial sin controlar aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular. Su estilo de vida desempeña un papel esencial en el control de la presión arterial. Aquí hay algunos consejos que pueden ser útiles:

- **Tenga una dieta sana.**
- **Limite el sodio (la sal) en su dieta:** 1,500 mg por día o menos es lo ideal para la mayoría de los adultos.
- **Haga ejercicio con regularidad:** aproximadamente, 30 minutos la mayor parte de los días de la semana.
- **Baje las libras de más.**
- **Limite la cantidad de alcohol que bebe:** un trago al día en el caso de las mujeres y dos por día en el caso de los hombres.
- **Planifique dejar de fumar.**
- **Reduzca el consumo de cafeína.**
- **Reduzca el nivel de estrés:** hágase tiempo para relajarse. Tómese un tiempo cada día para sentarse tranquilo y respirar de forma profunda.
- **Medicamentos.** Entienda el consumo de cada uno de los medicamentos que toma. Tome todos sus medicamentos tal cual le indique su proveedor de atención médica.
- **Controle la presión arterial en su hogar y consulte a su proveedor de atención médica con regularidad.** La supervisión en su hogar puede ayudar a llevar un control de su presión arterial, asegurarse de que los cambios en su estilo de vida son los adecuados y alertar a su proveedor de atención médica acerca de los problemas de salud potenciales. Hable con su proveedor de atención médica sobre controlar su presión arterial en su hogar.

Referencia: Mayo Clinic (Clínica Mayo)





¿Tiene diabetes?

Conozca sus niveles de glucosa en sangre

Cuando tiene diabetes, el autocontrol de la glucosa (azúcar) en sangre en su hogar es una herramienta esencial para hacerse cargo de su plan de tratamiento. Controlar el nivel de azúcar lo ayudará a identificar si sus niveles están altos o bajos. También ayudará a determinar de qué manera la dieta y el ejercicio afectan sus niveles de azúcar en sangre. Su proveedor de atención médica le indicará con qué frecuencia debe controlar su nivel de azúcar en sangre. El proveedor de atención médica también establecerá rangos objetivo para usted.

Su proveedor de atención médica también puede recomendarle que le realicen un análisis de A1C. La hemoglobina A1C (HbA1C) es un análisis de sangre. Muestra sus niveles de glucosa en sangre promedio durante los últimos 2 o 3 meses. Le proporciona una medida útil de control de la diabetes. En el caso de la mayoría de los adultos con diabetes, un nivel de A1C de 7% o menos es un objetivo común del tratamiento. Objetivos más altos o más bajos pueden ser adecuados para algunas personas. Si su nivel de A1C está por encima de su objetivo, su proveedor de atención médica puede recomendar un cambio en su plan de tratamiento de la diabetes.

Referencia: Mayo Clinic (Clínica Mayo)

Cambiar a atención médica para adultos

¿Su hijo adolescente consulta a un pediatra? Cuando los jóvenes cumplen 18 años, es posible que deban cambiar a un proveedor de atención médica que brinde atención para adultos.

Hable con el médico de su hijo. Pregunte si acepta pacientes mayores de 18 años. Si lo hace, su hijo puede seguir recibiendo atención allí. En caso contrario, deberá encontrar un nuevo proveedor de atención médica para cuando su hijo tenga 18 años. Si es necesario, Servicios para Afiliados (Member Services) puede proporcionarle información que lo ayude a lograr una transición sin problemas al elegir un nuevo proveedor de atención primaria para su hijo.

Manténgase actualizado

Encuentre documentos del plan actualizados en nuestra página web

Aproveche al máximo sus beneficios de atención médica. Encuentre copias actualizadas de los documentos de su plan de salud para 2019 en CareSource.com. Solo vaya a la sección "Plan Documents" (Documentos del plan) para comenzar.



Si no tiene acceso a Internet, no se preocupe.

Aun así podemos ayudarlo. Llame a Servicios para Afiliados si tiene alguna pregunta. Llame a Servicios para Afiliados (Member Services) al **1 844 607-2829** (TTY: 1 800 743 3333 o 711). Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.

Cúidese y proteja su información personal

El fraude al seguro de salud es algo muy grave. Una forma de ayudar a combatirlo es mediante la protección de nuestra información personal. Si una persona lo llama promocionando medicamentos y usted no esperaba la llamada, no es seguro proporcionarle su información.

Últimamente, ha habido muchos anuncios en Internet y en las redes sociales que prometen alivio del dolor sin opioides. Son anuncios de productos como cremas contra el dolor. Siempre debe recibir consejos de su médico, no de Internet. Es posible que estos anuncios también ofrezcan premios gratis si usted usa la farmacia o los productos que le ofrecen. Hacer clic en esos avisos puede llevar al robo de información.

Siempre controle quién es el médico que firmó sus recetas. Asegúrese de saber de quién se trata. Si tiene dudas respecto de una receta que no esperaba, comuníquese con nosotros. Llame a Servicios para Afiliados (Member Services) y pida denunciar un fraude.

Gateway to Work



Hay muchos buenos empleos por cubrir en el estado de Indiana. Los expertos predicen que Indiana tendrá por lo menos un millón de empleos que cubrir en los próximos 10 años. Este año, Healthy Indiana Plan (HIP) ha lanzado Gateway to Work. Este programa se diseñó para conectar a afiliados HIP con capacitación laboral, educación o ayuda para encontrar el empleo adecuado o actividades para voluntarios. Ya sea que busque un empleo o un lugar para hacer de voluntario, un empleo mejor pago o una nueva habilidad, Gateway to Work puede ayudarlo.

A partir de enero de 2019, algunos afiliados a HIP tienen la obligación de realizar actividades de Gateway to Work para mantener los beneficios de HIP. Si tiene obligación de participar, el estado le notificará su situación. A fin de año, el estado revisará su participación en Gateway to Work. Para conservar sus beneficios de HIP, deberá cumplir con la cantidad de horas mensuales requeridas en ocho de los doce meses del año. Para obtener más información sobre este programa, visite el sitio web de HIP Gateway to Work en **www.in.gov/fssa/gateway**.



ENTENDER EL AUTISMO

y cómo obtener ayuda

El autismo afecta a personas de todas las edades. Una persona con autismo puede tener problemas para entender, jugar o hablar con otras personas. Tal vez necesiten ayuda con estas cosas y algunos pueden necesitar más ayuda que otros.

Debido a que sus cerebros funcionan de manera diferente, puede resultar difícil para una persona con autismo relacionarse con otras personas. Puede resultarles difícil controlar las emociones o los movimientos corporales. Cada persona con autismo tendrá diferentes signos.

Una persona con autismo puede:

- Tener problemas para comprender los sentimientos de una persona
- No saber cómo demostrar sus propios sentimientos
- No hablar o presentar retraso en el lenguaje
- Repetir palabras o movimientos
- Alterarse por ciertos detalles, olores, sonidos, sabores o la forma en que se siente un objeto
- Sentirse incómodo mirando a los ojos a una persona
- Gustarle jugar solo
- Ser muy organizado
- Ser reacio al cambio
- Centrarse mucho en un tema u objeto

Puede obtener ayuda para el autismo.

Los proveedores de atención médica, los docentes y los terapeutas pueden ayudar de muchas formas. **El tratamiento puede incluir lo siguiente:**

- Medicamentos
- Comer determinados alimentos
- Apoyo en la escuela
- Terapia para aprender a caminar, hablar o trabajar con otras personas en entornos sociales

Para obtener más información, la Sociedad para el Autismo (Autism Society) ofrece un curso en línea gratuito: Autism 101.

Para obtener más información, visite:
www.autism-society.org.

Cáncer colorrectal: la prevención es clave

El cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte de cáncer en Estados Unidos. En esta enfermedad, las células cancerígenas se forman en el tejido del colon o del recto. Puede reducir sus posibilidades de sufrir cáncer colorrectal si come alimentos ricos en nutrientes y en fibra, como hojas verdes, granos integrales y fruta. También debería hacer ejercicio durante 30 minutos todos los días. Detectar el cáncer colorrectal de manera temprana puede hacer que sea más fácil de tratar. Hable con su proveedor de atención médica sobre los análisis de detección temprana.

Referencia: cancer.gov



¡Los nuevos afiliados a CareSource pueden ganar una tarjeta de regalo por \$20!*

¡Por un 2019 con salud! Completar su Evaluación de necesidades de salud (HNS) es una excelente manera de comenzar. Y si es un afiliado nuevo a CareSource, puede ganar una tarjeta de regalo de \$20 de Walmart. El HNS es un cuestionario que le pregunta sobre sus antecedentes médicos y nos ayuda a identificar cualquier problema o inquietud de salud con los que podamos ayudarlo a obtener la atención que necesita. Completar el cuestionario nos permite ayudarlo a que lleve una vida más sana y más segura.

El HNS se puede completar de una de las siguientes maneras:

- **En línea**, a través del Portal para Afiliados de My CareSource en MyCareSource.com.
Por teléfono, llamando al 1 844 207 6137.
Mediante una copia impresa: revise su kit de afiliado nuevo o comuníquese con Servicios para Afiliados (Member Services) para solicitar que se le envíe una copia.
- Si ha recibido nuestro mensaje de HNS con la tarjeta de regalo de Walmart, puede ir al quiosco de salud de su farmacia de Walmart.

*Debe completar el cuestionario de Evaluación de necesidades de salud dentro de los 90 días de convertirse en afiliado nuevo para ganar la tarjeta de regalo de Walmart por \$20.





Realícese un control médico **UNA VEZ AL AÑO**

Asegúrese de visitar a su proveedor de atención médica una vez al año para realizarse un control médico. Esta visita es importante para su salud y su bienestar. Realizarse controles médicos cuando no está enfermo le da tiempo para establecer un vínculo con su proveedor de atención médica y para establecer objetivos para su salud.

Prevenir enfermedades antes de que empiecen es fundamental para ayudar a las personas a vivir una vida más larga y saludable. La atención de salud preventiva incluye vacunas y exámenes para enfermedades infecciosas y crónicas comunes y cáncer. El cuidado preventivo también incluye intervenciones clínicas y conductuales para manejar enfermedades crónicas y reducir los riesgos asociados con ellas. La asesoría puede ayudarlo a manejar una enfermedad crónica y a vivir una vida más sana. Su proveedor de atención médica puede ayudar a conectarlo con servicios y programas de asesoría y educación.

Durante esta visita, su proveedor de atención médica:

- Actualizará la evaluación de riesgos de salud que usted completó
- Actualizará sus antecedentes médicos y familiares
- Controlará su peso y presión arterial
- Actualizará su lista de proveedores de atención médica actuales
- Realizará pruebas para detectar problemas cognitivos o mentales
- Actualizará su programación escrita de exámenes a partir de consultas de bienestar pasadas
- Actualizará su lista de factores de riesgo y afecciones, y la atención que recibe o se recomienda
- Le brindará consejos de salud o hará derivaciones
- Revisará y actualizará sus medicamentos

Para prepararse para su control médico, realice lo siguiente:

- Haga una lista de todos los medicamentos que toma
- Complete los formularios por anticipado, si puede, en especial si su dirección, su número de teléfono u otra información adicional ha cambiado desde su última visita.
- Escriba cualquier pregunta o inquietud.

Si necesita ayuda para acceder a su proveedor de atención médica, o si desea uno nuevo en su área, llame a Servicios para Afiliados (Member Services).



Gracias

POR SER UN AFILIADO DE CARESOURCE

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

- Información acerca de nuestro Programa de Control de Calidad para garantizar que reciba una buena atención y servicios adecuados.
- Información sobre nuestro Programa de Administración de la Atención (Care Management Program) y cómo usted o su cuidador pueden autoderivarse al programa.
- Información sobre nuestros Programas para el Manejo de Enfermedades (Disease Management Programs) y cómo puede recibir ayuda.
- Información sobre cómo comunicarse con el personal si tiene preguntas sobre cómo administramos su atención y servicios, y el número gratuito al cual llamar.
- Cómo se puede poner en contacto con nosotros usando servicios TTY si tiene problemas de audición.
- Política de CareSource que prohíbe los incentivos financieros a quienes toman decisiones sobre gestión de uso.
- La declaración de CareSource sobre sus derechos y responsabilidades.
- Información sobre los beneficios y los servicios que recibe o que no se incluyen en su cobertura.
- Información sobre nuestros beneficios de farmacia y los medicamentos que puede recibir. Esto incluye nuestra lista de medicamentos con cualquier restricción y preferencia; cómo usar nuestros procedimientos de gestión de farmacia; una explicación de los límites y cupos; cómo recibir cobertura para medicamentos que no están en el formulario y una explicación de cómo pueden los médicos proporcionar información para sustentar una excepción, y los procesos de CareSource para sustitución con genéricos, intercambio terapéutico y terapia escalonada.
- Cómo obtener servicios si viaja y cualquier restricción sobre sus beneficios.
- Información sobre cómo puede recibir nuestros materiales, o recibir ayuda para hablar con nosotros en otro idioma acerca de cómo administramos la atención y los servicios o para obtener información sobre los beneficios, acceso a los servicios y demás temas.
- Información sobre cómo puede enviar un reclamo por servicios cubiertos, si lo requiere.
- Cómo puede obtener información sobre nuestros asociados del sector salud, incluido si tienen certificación de la junta, la facultad de medicina a la que asistieron y dónde realizaron su residencia.



- Cómo puede elegir a su médico de atención principal y programar una cita.
- Cómo puede recibir atención de especialidad, atención de salud mental y servicios hospitalarios.
- Cómo puede recibir atención después de los horarios normales de atención de su médico.
- Cómo obtener atención de emergencia, incluido cuándo dirigirse directamente a atención de emergencia o usar los servicios del 911.
- Cómo obtener atención y cobertura cuando está fuera del área de servicio de CareSource.
- Cómo nos puede informar si no está contento con CareSource.
- Cómo puede apelar una decisión que afecta su cobertura, los beneficios o su relación con CareSource de manera negativa.
- La manera en que CareSource decide cómo y cuándo agregar nueva tecnología como beneficio cubierto.
- Nuestro aviso de prácticas de privacidad y políticas de confidencialidad incluidos qué es un “consentimiento de rutina” y de qué manera permite a CareSource que use y divulgue información sobre usted; de qué manera CareSource usa las autorizaciones y su derecho a aprobar la divulgación de información personal no cubierta por el “consentimiento de rutina”; cómo puede solicitar restricciones sobre el uso o la divulgación de información personal de salud, enmiendas a la información personal de salud, acceso a su información personal de salud o un recuento de las divulgaciones de información personal de salud; el compromiso de CareSource para proteger su privacidad en todos los escenarios y la política de CareSource sobre compartir información personal de salud con patrocinadores del plan y empleados.
- En el sitio web, hay más información sobre CareSource y nuestros servicios que es útil conocer. Nuestro directorio de proveedores incluye médicos, hospitales y centro de atención de urgencia entre los que puede elegir para satisfacer sus necesidades. Puede hacer una búsqueda de médico por características especiales, como ubicación del consultorio, género o especialidad.

También puede realizar una Evaluación de necesidades de salud (HNS) en nuestro sitio web. Vaya a **caresource.com/members/my-caresource-account** y haga clic en “Health Assessment & Screening (Evaluación y exámenes de salud)”. Cuando complete la HNS, recibirá consejos que pueden ayudarlo a mejorar su salud. También puede encontrar herramientas para ayudarlo a entender mejor lo que puede hacer para mejorar su salud.

Si desea obtener más información, llame a Servicios para Afiliados (Member Services) al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711).

Gracias,
CareSource

CareSource complies with applicable state and federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of age, gender, gender identity, color, race, disability, national origin, marital status, sexual preference, religious affiliation, health status, or public assistance status. CareSource does not exclude people or treat them differently because of age, gender, gender identity, color, race, disability, national origin, marital status, sexual preference, religious affiliation, health status, or public assistance status.

CareSource provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as: (1) qualified sign language interpreters, and (2) written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats). In addition, CareSource provides free language services to people whose primary language is not English, such as: (1) qualified interpreters, and (2) information written in other languages. If you need these services, please call the member services number on your member ID card.

If you believe that CareSource has failed to provide the above mentioned services to you or discriminated in another way on the basis of age, gender, gender identity, color, race, disability, national origin, marital status, sexual preference, religious affiliation, health status, or public assistance status, you may file a grievance, with:

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

You can file a grievance by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, the Civil Rights Coordinator is available to help you.

You may also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office of Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

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)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



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

CareSource.com

Departamento de Servicios para afiliados:

1-800-488-0134

(TTY: 1-800-750-0750 O 711)

CareSource24®

Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:

1-866-206-0554

ÚNASE A NOSOTROS



Facebook.com/**CareSourceIN/**



Twitter.com/**CareSource**



Instagram.com/**CareSource**



Pinterest.com/**CareSource**

¿Es **TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL (SAD)**?

¿Sabía que los meses fríos y oscuros del invierno pueden desencadenar depresión? El trastorno afectivo estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD) es un tipo de depresión. Va y viene de acuerdo con las estaciones del año. Por lo general, se produce en invierno, cuando los días son más cortos.

¿Cree que podría tener SAD? Hable con su médico. Juntos podemos averiguar si su melancolía es solo un estado de ánimo pasajero o algo más grave.

Si tiene SAD, no está solo. Hay tratamientos disponibles y estamos aquí para ayudar. Ofrecemos recursos en myStrength, nuestra herramienta de bienestar en línea. Puede ayudarlo a fortalecer su mente, su cuerpo y su espíritu. Puede encontrar herramientas de autoayuda y recursos de bienestar que se adapten a sus necesidades.

Puede acceder a myStrength en línea o desde su dispositivo móvil de forma gratuita. Visite **www.mystrength.com/r/caresource** para comenzar.