



VERANO DE 2019

# MEMBER *Source*

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

- 2 | Gateway to Work
- 6 | Revise la declaración de su Explicación de Beneficios
- 8 | Salud de las mujeres

## Buena salud del cuerpo y de la mente

Dado que alcanzar un buen estado de salud y mantenerse saludable puede ser todo un desafío, CareSource recompensará a los afiliados del Healthy Indiana Plan (HIP) por las acciones que hagan para mejorar su salud. Los afiliados a HIP que estén recibiendo tratamiento por adicciones (SUD\*) y que asistan a sesiones de un programa intensivo para pacientes ambulatorios (Intensive Outpatient Program, IOP) pueden ganar hasta \$100 en recompensas—\$10 por cada sesión de IOP dentro de la red. Hay otras recompensas disponibles además de las proporcionadas por SUD. Ingrese a su cuenta de My CareSource para acceder a MyHealth y obtenga más información.

*\*Trastorno por consumo de sustancias*

**Nota:** Para ganar recompensas por asistir a las sesiones de IOP como parte de SUD, un diagnóstico de SUD debe formar parte de su registro médico.

  
**CareSource**

## Gateway to Work – ¿Cómo está usted?

Gateway to Work (GTW) forma parte del Healthy Indiana Plan que les muestra a los afiliados a HIP maneras de buscar trabajo, hacer capacitaciones laborales, culminar los estudios y ser voluntario. Algunos afiliados a HIP tienen la obligación de realizar actividades de Gateway to Work para mantener los beneficios de HIP.

Hasta el 30 de junio de 2019, los afiliados a HIP que tengan la obligación de participar en el programa GTW serán notificados sobre su condición, que coincidirá con una de las condiciones que se indican abajo.

Condición en GTW	Significado de la condición
Exento	Si cumple con una exención de Gateway to Work, no está obligado a participar durante los meses de la exención.
Se cumplió con la presentación del Informe	Usted ya trabajó al menos 20 horas por semana. Usted no tiene que hacer nada nuevo para Gateway to Work a menos que informe un cambio en el empleo a la Administración de Servicios Sociales y para la Familia (Family and Social Services Administration, FSSA).
Presentación del informe	Debe participar en actividades de GTW que califican durante una cantidad determinada de horas cada mes para mantener sus beneficios de HIP. Para informar sus horas, puede llamar a su plan de salud o informarlas en su cuenta en el Portal de la FSSA en <a href="https://fssabenefits.in.gov/#">https://fssabenefits.in.gov/#</a> .

A partir del 1 de julio de 2019, los afiliados a HIP cuya condición sea “Presentar informe” deberán informar sus horas de GTW mensualmente. Para facilitar la participación de los afiliados en el programa, la cantidad de horas requeridas aumentará cada trimestre. Para julio, agosto y septiembre, el requisito de GTW es de 20 horas. Para octubre y noviembre, el requisito de GTW es de 40 horas. Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al equipo de GTW de CareSource al **1-844-542-2603** o visite el sitio web de Gateway to Work de FSSA. Visite [www.in.gov/fssa/gateway/](http://www.in.gov/fssa/gateway/) para obtener más información.



## Sincronización de medicamentos: menos viajes a la farmacia

La sincronización de medicamentos es un servicio que ofrecen algunas farmacias para alinear las fechas de resurtido de sus medicamentos a largo plazo. Participar en este programa implicará menos viajes a la farmacia, lo que le ahorrará tiempo y dinero en transporte. También puede ayudarle a recordar resurtir sus medicamentos a tiempo permitiéndole recoger la mayoría de ellos el mismo día todos los meses.

Aquí hay algunas cosas importantes que debe saber sobre la sincronización de medicamentos:

- La sincronización de medicamentos es para medicamentos a largo plazo por afección crónica.
- Los antibióticos, las sustancias controladas, los productos compuestos y los medicamentos preempaquetados por lo general no están incluidos.
- Si su plan requiere un copago por las recetas, el costo se basará en la cantidad de días anticipados en que se resurte (Nota: no todos los planes de CareSource ni los medicamentos requieren un copago).

Si le parece que la sincronización de medicamentos es adecuada para usted, pregunte en su farmacia si ofrece este servicio.

## CareSource24® Línea de asesoría en enfermería

¡Nos preocupamos por su salud y queremos ayudarle!

- ¿Debe ir a atención de urgencias o a la sala de emergencias?
- ¿Conviene usar frío o calor en una lesión?
- ¿Su resfriado puede tratarse en casa o es otra cosa?

Nuestras enfermeras certificadas están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder sus preguntas con respecto a la salud. Llame en cualquier momento al número de la Línea de asesoría en enfermería CareSource24 que se encuentra en la parte posterior de su tarjeta de identificación (ID) de afiliado.

## Revise la **declaración de su Explicación de beneficios (EOB)**

CareSource envía la declaración Explicación de beneficios (EOB) a los hogares de algunos afiliados. Una EOB describe los reclamos recibidos para usted o su familia. Esto nos ayudará a monitorear un posible fraude, malversación y abuso. **Esta declaración no es una factura.** Si recibe una EOB, por favor ayúdenos. Puede verificar lo siguiente:

1. ¿Existe algún servicio, insumo o equipo descrito que usted no haya recibido?
2. ¿Hay algún servicio que se haya facturado más de una vez?
3. ¿Hay fechas de servicios que no le resultan familiares?

Al verificar estas cosas, nos ayudará a asegurarnos de que los proveedores no le facturen servicios que no recibió. Si sospecha errores o fraude, háganoslo saber. Puede:

- Llamar al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711). Elija la opción del menú para denunciar un fraude.
- Escríbanos una carta o llene nuestro formulario de denuncia confidencial que se encuentra en **CareSource.com**. Envíelo por correo a:  
CareSource  
Attn: Special Investigations Unit  
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:

- Enviar un mensaje de correo electrónico a [fraud@CareSource.com](mailto:fraud@CareSource.com)
- Enviar un fax al 1-800-418-0248

Si no nos proporciona su nombre, no podremos devolverle la llamada para pedirle más información. Proporcione la mayor cantidad de detalles que sea posible. Su denuncia se mantendrá confidencial en la medida en que lo permita la ley.

## Cómo aprovechar al máximo sus medicamentos para el asma



Los medicamentos para el asma no curan el asma, pero pueden ayudar a tratar los síntomas. Lo más importante es que tome su(s) medicamento(s) exactamente como su proveedor de atención médica le indicó hacerlo. Eso significa, tomar el medicamento correcto a la hora correcta y usando la técnica adecuada.

Establezca un sistema que funcione bien para usted y las personas que ayudan a cuidar de usted:

- Haga una tabla de medicamentos que indique qué toma y cuándo lo toma
- Pídale a una amigo o familiar que le ayude a establecer un “sistema”
- Intente tomar su medicamento según sus hábitos de rutina, por ejemplo, antes o después de ciertas comidas o cuando se lava los dientes por la mañana o la noche
- Programe una alarma
- Utilice un pastillero que tenga secciones para cada día y para diferentes horas del día

Si tiene síntomas de asma, no sabe con certeza si está tomando su medicamento de la manera correcta o si tiene efectos secundarios molestos, hable con su proveedor de atención médica. Él se asegurará de que usted sepa la manera correcta de tomar los medicamentos. O tal vez considere necesario cambiar los medicamentos que está tomando.

*Fuente: Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association)*

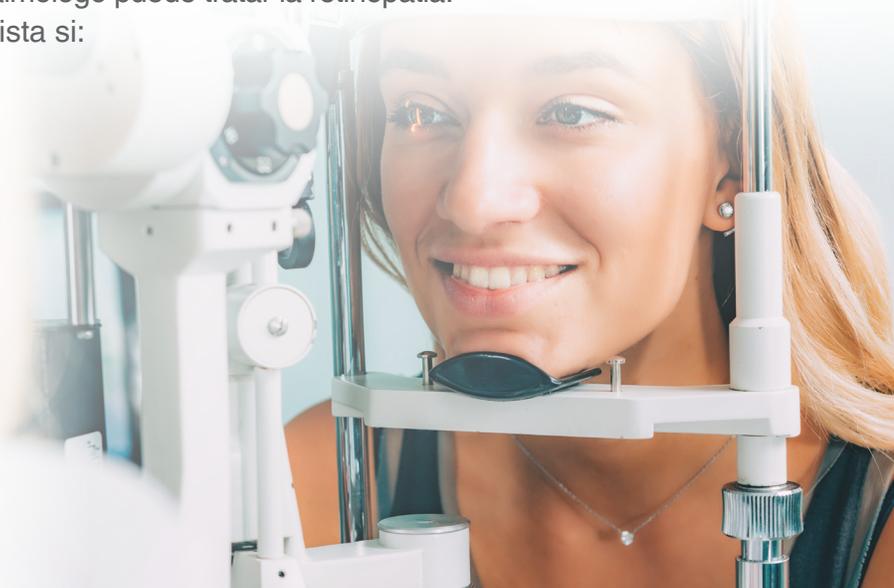


# Diabetes y cuidado de la vista

Las personas con diabetes tienen un riesgo más alto de tener problemas en la vista que las personas que no tienen diabetes. Siga estos pasos para mantenerse sano y mantener una vista saludable.

- Mantenga sus niveles de azúcar en sangre bajo un control estricto.
- Mantenga bajo control la presión arterial alta. La presión arterial alta puede empeorar los problemas de la vista.
- Deje de fumar. Consulte a un profesional del cuidado de la vista por lo menos una vez por año para que le haga un examen con dilatación ocular. No alcanza con que su médico habitual le revise los ojos. Tampoco es suficiente que un óptico revise sus anteojos recetados. Solo los optometristas y los oftalmólogos pueden detectar las señales de retinopatía. Solo un oftalmólogo puede tratar la retinopatía.
- Consulte a un profesional del cuidado de la vista si:
  - Su visión se vuelve borrosa
  - Tiene dificultad para leer carteles o libros
  - Ve doble
  - Le duele uno o los dos ojos
  - Se le enrojecen los ojos y permanecen así
  - Siente presión en el ojo
  - Ve manchas o mota
  - Las líneas rectas no se ven recta
  - No puede ver las cosas a los costados tan bien como solía

*Fuente: Asociación Estadounidense de Diabetes  
(American Diabetes Association)*



## Programe una visita de HealthWatch hoy

Los niños deben visitar al médico, incluso si no están enfermos o lastimados. A estas consultas se las denomina consultas de monitoreo de la salud (Healthwatch). El programa Hoosier Healthwise (HHW) denomina a estas consultas servicios de Exámenes de detección temprana y periódica, diagnóstico y tratamiento (Early and Periodic Screening, Diagnosis, and Treatment, EPSDT). Estos exámenes están disponibles para nuestros afiliados a HHW desde el nacimiento hasta que cumplen 21 años. Siempre es un buen momento para asegurarse de que su hijo esté lo más sano posible. Tal vez le resulte práctico programar estas consultas cerca de la fecha del cumpleaños o cuando regresan a la escuela como recordatorio de que es hora de programar una cita. CareSource cubre estos exámenes sin costo alguno. ¡Las consultas de monitoreo de la salud (HealthWatch) son una parte importante en el crecimiento y para mantenerse sano durante todo el año!

Estos exámenes pueden incluir:

- Vacunas
- Control de la altura y el peso
- Prueba de plomo en sangre
- Evaluación del desarrollo (cómo juega, aprende, habla, se comporta y se mueve el niño)
- Atención dental preventiva
- Prevención de enfermedades y lesiones
- Y mucho más

Consulte el Manual del Afiliado para informarse sobre su contenido y la frecuencia con la que el niño debe someterse a un examen. ¡CareSource le recompensa por realizar estas evaluaciones de rutina a medida que su hijo crece! Inscríbese en el programa Kids First en [CareSource.com/KidsFirst/IN](https://www.caresource.com/kidsfirst/in) para empezar a ganar recompensas hoy mismo.

## Medicamentos y presión arterial alta

Los cambios en el estilo de vida, como tener una dieta sana para el corazón y mantenerse activo físicamente todos los días, pueden ser suficientes para alcanzar su meta de presión arterial. Sin embargo, a veces es necesario tomar medicamentos. Siempre tome sus medicamentos de acuerdo con las indicaciones de su proveedor de atención médica. De esa manera, su presión arterial bajará a los niveles normales.

### Control de medicamentos

Por lo menos una vez por año debe revisar y conversar acerca de todos sus medicamentos con su proveedor de atención médica o su farmacéutico. Esto incluye medicamentos de venta con receta y de venta libre, como remedios para el resfriado y la gripe, productos a base de hierbas, suplementos naturales y vitaminas. Lleve una lista de los medicamentos que toma a cada cita con un proveedor de atención médica.

Su proveedor de atención médica le ayudará a saber por qué toma los medicamentos, el efecto deseado del medicamento y los posibles efectos secundarios. También le explicará cómo debe tomar el medicamento, qué puede esperar mientras lo toma y cualquier advertencia con respecto al medicamento.

Su proveedor de atención médica y su farmacéutico son su mejor fuente de información. No dude en hacerle preguntas sobre sus medicamentos o manifestarle cualquier inquietud sobre los efectos secundarios que pueda estar experimentando. No deje de tomar sus medicamentos con receta sin hablar primero con su proveedor de atención médica.

Siempre asegúrese de obtener un resumen escrito de lo conversado, incluso el plan de acción que recomienda lo que puede hacer para administrar sus medicamentos.

Si le recetan medicamentos para controlar la presión arterial, debe realizarse controles regulares para asegurarse de que los medicamentos estén funcionando correctamente. Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier análisis que sea necesario.

*Fuente: Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association)*



## Foco de atención de la salud: Hepatitis C y VIH

Durante los últimos años, la atención del VIH y la Hepatitis C ha mejorado considerablemente. Las personas que reciben tratamiento son asintomáticas o solo presentan síntomas leves. Muchas personas que están infectadas no saben que necesitan tratamiento y experimentan síntomas severos. Sin atención, estos virus pueden empeorar y causar más problemas.

### **VIH significa virus de la inmunodeficiencia humana.**

Es el virus que puede producir el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) si no se trata.

**La hepatitis C es también una infección viral que puede dañar su hígado.** El virus se contagia mediante el contacto con la sangre de una persona infectada.

**Saber es poder.** Si cree que podría padecer hepatitis C o VIH, programe una cita con su proveedor médico principal (PMP). Conocer su estado le dará la información necesaria para trabajar con un proveedor de salud y vivir su vida de manera más saludable.

Para obtener más información sobre los síntomas, el tratamiento y la prevención de la hepatitis C y el VIH, inicie sesión en su cuenta privada de My CareSource®. CareSource ofrece este beneficio de manera gratuita a los afiliados mayores de 18 años. Inicie sesión en **MyCareSource.com**. Haga clic en la pestaña **“Health”** (Salud) en la parte superior de la página, y luego en **“MyHealth”**. A través de MyHealth, usted puede ver su recorrido personalizado hacia la salud (Journey). Puede obtener información de las guías de pequeños pasos sobre temas de **salud y bienestar**. ¿No tiene una cuenta de My CareSource? Visite **MyCareSource.com** para registrarse.

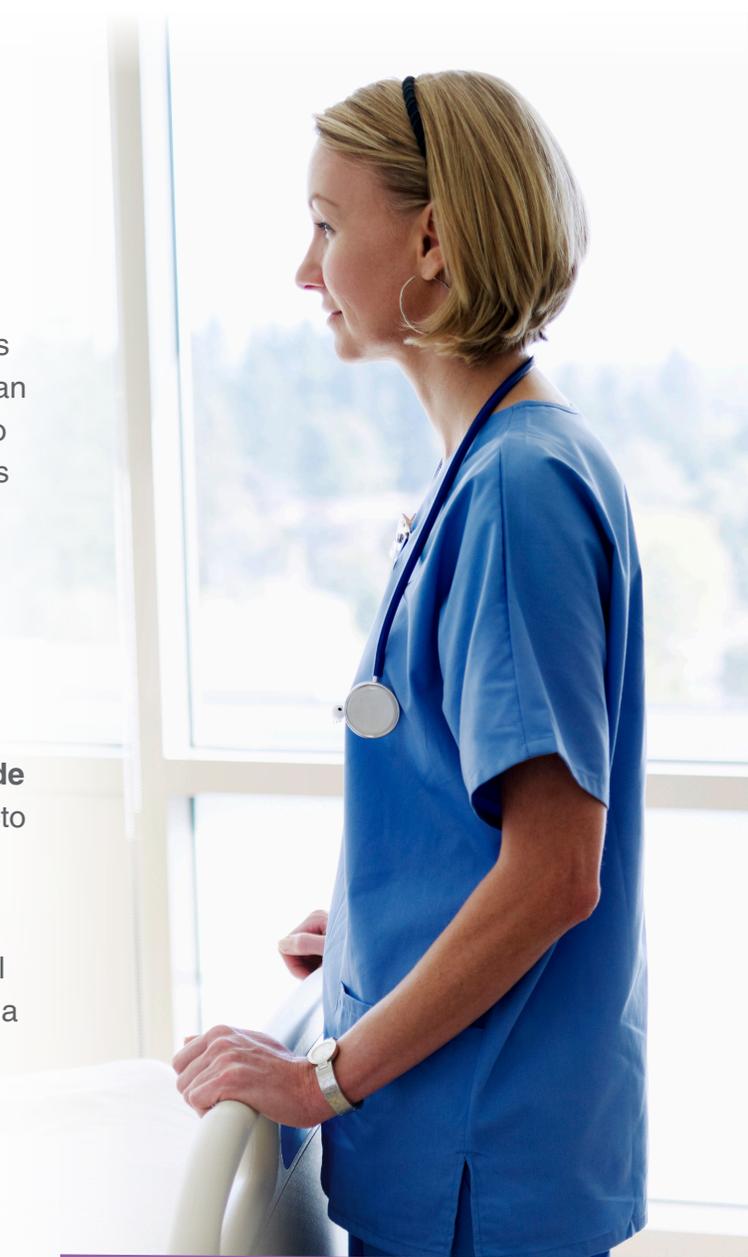
También puede obtener recompensas al completar un recorrido (Journey) en MyHealth.

*www.hiv.gov/hiv-basics/overview/data-and-trends/statistics  
NIH, Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.  
(U.S. National Library of Medicine, NLM)*

## Actualizaciones de la lista de medicamentos

¿Sabía que puede visitar nuestro sitio web para saber qué medicamentos cubre su plan? También encontrará los cambios y las actualizaciones vigentes. Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicios para Afiliados. Podemos ayudarlo.

**Inicie sesión en:**  
**CareSource.com/members/tools-  
resources/find-my-prescriptions**



## Salud de las mujeres

Es importante que se cuide. El cuidado preventivo puede detectar problemas a tiempo cuando son más fáciles de tratar. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre evaluaciones y servicios para detectar cáncer de mama. Las evaluaciones para detectar cáncer de mama incluyen:

**Examen clínico de mamas:** Es un examen que realiza un proveedor de atención médica con sus manos para palpar bultos u otros cambios en las mamas.

**Autoexamen de mamas:** Esto lo realiza la persona en sus propias mamas para estar familiarizada con la apariencia y la textura de las mamas. Esto puede ayudarle a detectar síntomas que podrían ser importantes como bultos, dolor o cambios de tamaño.

**Mamografía:** Es una radiografía de las mamas que puede detectar el cáncer de manera temprana, cuando es más fácil de tratar y antes de que sea lo suficientemente grande para palparse o causar síntomas. Una mamografía es la mejor forma de detectar el cáncer de mama en la mayoría de las mujeres.

**Imágenes por resonancia magnética de mamas (MRI):** Una resonancia magnética de las mamas usa ondas de radio e imanes para tomar imágenes de las mamas. Se utiliza junto con la mamografía para examinar a mujeres que corren un riesgo alto de desarrollar cáncer de mama.

Como afiliada de CareSource, puede ser elegible para recibir dólares de recompensa por hacerse una mamografía. Para ver si es elegible, inicie sesión en su cuenta de **My.CareSource.com**. Haga clic en **“Health”** (Salud), luego haga clic en **“MyHealth”**. Allí, haga clic en **“Rewards” (Recompensas) para ver todas las recompensas elegibles.**

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)



## Tome sus medicamentos

Tomar los medicamentos de acuerdo con lo indicado por su médico es una parte esencial de mantenerse sano. Tenga en cuenta estas recomendaciones para no perder el rumbo.



Problema	Solución
<i>Me olvido de tomar mis medicamentos.</i>	Tómelos a la misma hora todos los días. Así es más probable que se le haga un hábito. Escríbase una nota o ponga una alarma en su teléfono celular como recordatorio.
<i>Tengo que tomar demasiadas píldoras.</i>	Pregunte a su médico si hay medicamentos alternativos que pueda tomar con menos frecuencia. Es posible que haya medicamentos con drogas combinadas que permitan que tome menos píldoras.
<i>No me gusta cómo me hacen sentir mis medicamentos.</i>	Converse con su médico o farmacéutico. Pregunte si puede hacer algo para prevenir los efectos secundarios. Pregunte si hay medicamentos alternativos que tal vez no causen los mismos problemas.

Una vez que empiece a tomar medicamentos, siempre respete las consultas de seguimiento con su proveedor de atención médica. Si no puede asistir, llame de inmediato para reprogramar la cita. Un administrador de atención puede ayudarle a respetar su plan de medicamentos, recordarle sus consultas médicas y más. Si necesita ayuda, solo llame a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711), de 8 a. m. a 8 p. m., de lunes a viernes.





## El virus del Zika y el embarazo

La temperatura cálida está a la vuelta de la esquina y la temporada de mosquitos está en camino. La mayoría de los mosquitos son solo plagas, pero algunos de ellos pueden transmitir virus que producen enfermedades, como el virus del Zika. Por lo tanto, las embarazadas deben tener especial cuidado en prevenir las picaduras de mosquito. El virus del Zika se puede transmitir de una embarazada al feto y puede causar defectos de nacimiento graves. El Zika se puede contagiar a través del sexo con una persona infectada, aún cuando no tenga síntomas. No existen vacunas para prevenir el Zika, pero puede tomar medidas para protegerse y proteger a su familia de las picaduras de mosquito:

- Use repelente de insectos registrado en la EPA\* ([www.epa.gov/insect-repellents/find-repellent-right-you](http://www.epa.gov/insect-repellents/find-repellent-right-you))
- Quédese en el interior de su casa durante las horas pico de actividad de los mosquitos con aire acondicionado o mosquiteros en las puertas y ventanas
- Use camisas de manga larga y pantalones largos cuando esté al aire libre
- Use mosquiteros en las ventanas abiertas o encienda el aire acondicionado si hay disponible
- Elimine el agua estancada cerca de su hogar
- Hable con su médico si tiene planes de viajar al extranjero. Las embarazadas no deben viajar a zonas con brotes de Zika a menos que sea absolutamente necesario.

Para evitar el contagio del virus durante las relaciones sexuales con una pareja que ha viajado recientemente a una zona de riesgo, use un preservativo nuevo cada vez que tenga sexo vaginal, oral o anal.

**Para obtener más información sobre el Zika durante el embarazo, visite:**

[www.cdc.gov/zika/pregnancy/index.html](http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/index.html), [www.nc.cdc.gov/travel/page/world-map-areas-with-zika](http://www.nc.cdc.gov/travel/page/world-map-areas-with-zika) o [www.kidshealth.org/CareSource/en/parents/5-zika.html](http://www.kidshealth.org/CareSource/en/parents/5-zika.html).



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

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

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

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

CivilRightsCoordinator@CareSource.com

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

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

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

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



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

CareSource.com

**Departamento de Servicios para afiliados:**

**1-844-607-2829**

**(TTY: 1-800-743-3333 O 711)**

**CareSource24®**

Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:

**1-866-206-5947**

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

**ÚNASE A NOSOTROS**

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

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

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

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

## Diez pequeñas formas de lograr un gran alivio del estrés

Todos tenemos estrés. Es simplemente una parte de la vida. El exceso de estrés, sin embargo, es malo para la salud. El truco consiste en aprender a manejarlo de manera sana.

Hay formas buenas y malas de manejar el estrés. Las formas malas son hábitos como fumar, comer en exceso y consumir drogas o alcohol. Tal vez reduzcan el estrés temporalmente, pero a largo plazo causan más daños. Pruebe algunas de estas formas buenas hasta que encuentre las que funcionan mejor en su caso.

1. Respire hondo.
2. Haga ejercicio.
3. Duerma lo suficiente.
4. Salga a caminar.
5. Escriba un diario.
6. Llame a un buen amigo.
7. Reduzca su lista de cosas para hacer.
8. Tome un baño largo.
9. Escuche música.
10. Juegue con una mascota.

