SEGUNDA EDICIÓN DE 2026

MEMBER*Source*

Un boletín informativo para los afiliados a CareSource®



CareSource®

Hablemos del estrés frente a la ansiedad

¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta corporal o emocional a algo. Es posible que tenga las manos sudorosas o cambios en el apetito. Puede sentir la mente acelerada o inquieta. Los momentos estresantes pueden ocurrir una sola vez o ser frecuentes. El estrés suele disminuir cuando desaparece la causa.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es la respuesta natural del cuerpo ante el estrés. Puede sentir miedo o temor ante lo que podría suceder. Puede sentir el corazón acelerado, malestar estomacal o dificultad para dormir. Si estos sentimientos le impiden llevar su vida diaria, podría tratarse de un trastorno de ansiedad.

Consejos:

- ✓ **Practique la respiración profunda.** Intente inhalar contando hasta cuatro, sostenga la respiración y exhale contando hasta cuatro.
- ✓ **Manténgase activo.** El movimiento, como caminar, hacer yoga o estiramientos, puede ser de gran ayuda.
- ✓ **Pruebe la atención plena.** Concéntrese en lo que puede sentir, oír, ver, oler y saborear. Estas señales pueden ayudarle a volver su atención al momento presente.
- ✓ **Cree una red de apoyo.** Conéctese con amigos o familiares.
- ✓ **Obtenga ayuda profesional.** Hable con un proveedor de salud mental si el estrés o la ansiedad afectan su vida diaria. Encuentre uno cerca de usted con nuestra herramienta Encontrar un médico.



¿No puede encontrar un proveedor cerca de usted?

Teladoc Health® cuenta con proveedores de salud mental disponibles los siete días de la semana, de 7 a. m. a 9 p. m., hora del este (ET). Llame al 1-800-TELADOC (835-2362) o visite **CareSource.com/TeladocHealth**. ¡Estas consultas no tienen costo para usted!

¿Necesita ayuda ahora?

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para comunicarse con un consejero en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Consejos de seguridad alimentaria



Cada vez oímos más noticias sobre enfermedades transmitidas por los alimentos. ¡Es difícil estar al tanto de todo! Siempre hay medidas sencillas que puede tomar para mantenerse seguro, sin importar cuál sea el brote más reciente.

1. **Lávese las manos a menudo.** Esto es importante después de usar el baño y antes de comer. Use jabón y agua comunes siempre que sea posible. El desinfectante para manos no es suficiente. Es mejor que no usar nada, pero no mata todos los gérmenes que pueden enfermarlo.

2. **Lave todas las frutas y verduras.** Enjuáguelas con agua corriente antes de comerlas. No necesita productos especiales ni vinagre, porque no harán ninguna diferencia.

3. **Según corresponda, retire las capas exteriores de las frutas o verduras que otras personas hayan manipulado.** En el caso de la lechuga o el repollo, deseche las capas exteriores y consuma solo el interior. Pele la cáscara de frutas y verduras, como manzanas, duraznos y pepinos, antes de consumirlas.

Manténgase al tanto de los brotes en **foodsafety.gov**. Allí encontrará la información más reciente sobre retiros de productos y avisos. También se ofrecen consejos sencillos para preparar alimentos que le ayudarán a mantenerse seguro.

¿Cree que puede estar enfermo y necesita orientación sobre dónde recibir atención? Hable con un profesional de enfermería a través de nuestra Línea de asesoría en enfermería las 24 horas. El número figura al dorso de este boletín informativo.



¡Hable con un farmacéutico de CareSource!

¿Tiene preguntas sobre un medicamento? ¿Quiere saber qué medicamentos interactúan entre sí? ¿Necesita saber más acerca de una receta? ¡Hable con un farmacéutico de CareSource! No necesita cita previa. Llame al 1-888-882-3615 (TTY: 711 o 1-800-326-6868) para hablar con un farmacéutico.

¿Necesita buscar un medicamento?
¿Desea averiguar si está cubierto por su plan? Es fácil cuando usa nuestra herramienta Encontrar mis medicamentos con receta. Visite **CareSource.com/NVfindRX** para comenzar.



Consiga una cita con un especialista a través de su proveedor de atención primaria (PCP)

Puede llevar semanas o más conseguir una cita con un especialista, como un profesional de salud mental. Aunque no necesita una derivación para consultar a un profesional de salud mental, una derivación de su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) puede ayudarle a conseguir una cita más rápido. También ayuda a que su PCP se mantenga al tanto de los demás servicios que recibe. Esto puede mejorar su atención en general.

Frene la propagación



La temporada de gripe ya está aquí. Protéjase y proteja a quienes lo rodean antes de que la gripe se propague en su zona. ¡Vacúnese contra la gripe ahora! Programe una consulta con su proveedor, farmacia o clínica cerca de usted.

Obtenga más información acerca de la vacuna contra la gripe en **CareSource.com/flushot**.

Usted y su familia pueden ser elegibles para ganar una recompensa de **$25*** por recibir la vacuna contra la gripe. Obtenga más información en **CareSource.com/NVrewards**.

**Las recompensas están sujetas a cambios. Las recompensas pueden variar según la edad, el género y las necesidades de salud. Las recompensas ganadas durante el año actual caducarán a mediados de diciembre del año siguiente. Si ya no está afiliado a CareSource, se desactivará su acceso al portal de recompensas y es posible que las recompensas no utilizadas ya no estén disponibles.*

Presentar una queja o una apelación

Si bien esperamos que esté satisfecho con CareSource y la atención que recibe, sabemos que pueden pasar cosas. Si no está satisfecho o no está de acuerdo con una decisión que tomamos acerca de su atención, queremos saberlo. Comuníquese con Servicios para Afiliados y háblenos sobre su problema. Queremos resolverlo si podemos.

También puede presentar una queja o una apelación. Una queja es una reclamación formal sobre nosotros, uno de nuestros proveedores o la atención que recibió. Una apelación se refiere a su solicitud para que revisemos una decisión por la que se denegó un beneficio o servicio. La forma más fácil de presentar una queja o una apelación es a través de CareSource MyLife℠ en **MyLife.CareSource.com**. También puede llamar a Servicios para Afiliados para obtener ayuda. ¡Estamos aquí para ayudarle!

Protéjase a usted mismo y a los demás de las ETS

Las infecciones de transmisión sexual (ETS) se propagan principalmente a través de la actividad sexual. Estas son algunas de las ETS más comunes:

- **El virus del papiloma humano (HPV)** puede causar verrugas genitales. Algunas formas del virus del papiloma humano (Human Papillomavirus, HPV) aumentan el riesgo de desarrollar cáncer cervical.
- **La clamidia** puede causar problemas graves de salud si no se trata. Puede causar enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) en las mujeres. Esto puede causar problemas si queda embarazada o intenta quedar embarazada. Los hombres rara vez tienen problemas de salud a largo plazo por la clamidia. Es más probable que propaguen la ETS.
- **El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)** tiende a empeorar con el tiempo. Sin tratamiento, el VIH puede provocar el SIDA, una enfermedad que pone en riesgo la vida. El tratamiento es clave porque ayuda a mantener el VIH bajo control, protege el sistema inmunitario y ayuda a las personas a mantenerse sanas y vivir más tiempo.
- **La gonorrea** puede causar graves problemas de salud tanto para hombres como para mujeres. La buena noticia es que se puede tratar con antibióticos.

¿Cómo puede mantenerse seguro?

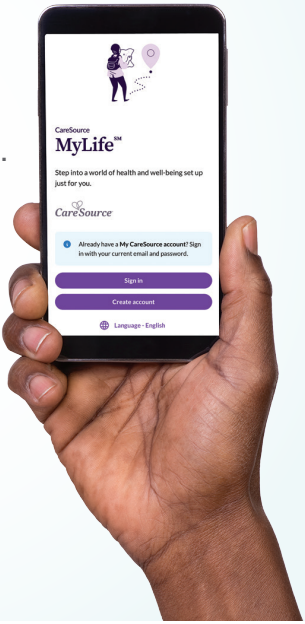
- **Hágase una prueba.** Es posible que no sepa si tiene una ETS. Muchas ETS no tienen síntomas o solo causan síntomas leves en las primeras etapas.
- **Vacúnese.** Hay vacunas disponibles para algunas ETS. La vacuna contra el HPV previene el virus que causa el cáncer cervical.
- **Limite la cantidad de parejas sexuales.** Reduzca el riesgo de ETS al tener relaciones sexuales solo con una pareja que tenga relaciones sexuales únicamente con usted. Siempre use preservativo.

Siempre hable con su proveedor acerca de su plan de atención. Puede ayudarle a conocer más acerca de las ETS y sus opciones.

Su plan de salud, siempre a su alcance

Aproveche al máximo su plan de salud con CareSource MyLife℠, su compañero de salud digital. Inicie sesión en su cuenta segura para:

- Ver, compartir o imprimir su tarjeta de identificación (ID).
- Buscar proveedores y atención cerca de usted.
- Consultar beneficios y reclamos.
- ¡Y mucho más!



¡OPTE POR LO DIGITAL!

Reciba la información de su plan en su bandeja de entrada en lugar de por correo postal. Cree o inicie sesión en su cuenta para cambiar los ajustes de comunicación. Visite **MyLife.CareSource.com**. También puede descargar la aplicación a través de la App Store® o Google Play®.



Mom & Baby Beginnings

Nuestro equipo de Mom & Baby Beginnings™ está aquí para usted durante y después de su embarazo. La conectamos con recursos y trabajamos con sus proveedores. Todo esto para asegurarnos de que se mantenga saludable y segura durante todo el recorrido. También podemos ayudarle a coordinar la atención si su bebé está en la Unidad de cuidados intensivos neonatales (Neonatal Intensive Care Unit, NICU). Llame al **1-833-230-2034** (TTY: 711 o 1-800-326-6868) para comenzar.

* **¡Gane recompensas al recibir esta atención!** Obtenga más información en **CareSource.com/NVrewards**.

Atención preventiva para mujeres



La atención preventiva es clave para toda la familia. Esto es especialmente importante para las mujeres.

Desde la preadolescencia hasta la edad reproductiva, desde la perimenopausia hasta la menopausia, las mujeres tienen necesidades de salud únicas en cada etapa de la vida.

Este es un cuadro de atención preventiva para mujeres. Solo es una guía. Trabaje junto con su proveedor. Este sabrá qué atención es la adecuada para usted.

¿Busca atención preventiva para hombres?
Consulte la orientación en medlineplus.gov/menshealth.



¿Está embarazada?

Llame al **1-833-230-2034** (TTY: 711). Podemos ayudarla a encontrar un proveedor de atención médica, programar una cita temprana, conectarla con recursos comunitarios y más.

	20 años o menos	30 años	40 años	50 años	60 años o más
Examen físico anual	✓	✓	✓	✓	✓
Examen odontológico anual	✓	✓	✓	✓	✓
Evaluación de densidad ósea					✓
Evaluación de detección de cáncer de seno* (mamografía)			✓	✓	✓
Evaluación de detección de cáncer cervical (prueba de Papanicolaou)*	✓	✓	✓	✓	✓
Prueba de detección de clamidia	✓				
Evaluación de detección de cáncer colorrectal*			✓	✓	✓
Vacuna contra la gripe*	✓	✓	✓	✓	✓
Vacuna contra el HPV (virus del papiloma humano)	✓				
Vacuna contra el tétanos y la difteria (Td)	✓	✓	✓	✓	✓

¡No pierda su cobertura de salud!

Permanezca en CareSource

¡Nos encanta tenerlo como afiliado a CareSource! Queremos asegurarnos de que se mantenga en su plan de salud. Las revisiones de elegibilidad de Medicaid se llevan a cabo todos los años. Algunas personas necesitan renovar su cobertura de Medicaid cada año para poder mantener su plan de salud. No podemos hacer la renovación por usted. Debe renovar a través de la División de Servicios Sociales (Division of Social Services, DSS) de Nevada.

Si necesita renovar, recibirá una carta o un paquete por correo del DSS de Nevada sobre su elegibilidad. Esto puede suceder en cualquier momento del año. Asegúrese de que tengan su información de contacto actualizada para que pueda recibir este correo a tiempo. Responda los correos que reciba del DSS de Nevada tan pronto como pueda.

Puede renovar su cobertura de una de las siguientes formas:

- **EN LÍNEA:** visite al portal de beneficios Access Nevada. Consulte cuándo debe renovar y envíe el formulario en línea.
- **POR TELÉFONO:** llame al 775-684-7200 (norte) o 702-486-1646 (sur).
- **POR CORREO POSTAL:** complete el formulario y envíelo a la oficina local del DSS.
- **EN PERSONA:** visite su oficina local del DSS.

¿Necesita transporte para renovar su cobertura en persona? ¡Podemos ayudarle! Llame a Servicios para Afiliados hoy para programar su viaje.

¡Atención!

Se aproximan los requisitos de trabajo

Hay nuevos requisitos federales para algunos afiliados a Medicaid. Si tiene entre 19 y 64 años y no cuenta con una exención, es posible que deba completar 80 horas al mes de trabajo, clases, capacitación o servicio para conservar su cobertura. Esto comenzará el 1 de enero de 2027. Obtenga más información en NevadaMedicaid.nv.gov/WorkRequirements/new-requirements/.



Recursos importantes

CareSource MyLife℠: MyLife.CareSource.com

Encontrar un médico: FindADoctor.CareSource.com

Encontrar mis recetas: CareSource.com/NVfindRX

Documentos del plan: CareSource.com/MCDplandocs

Recompensas: CareSource.com/NVrewards

Denunciar fraude, malversación y abuso: CareSource.com/ReportFWA

Atención temprana para el autismo

La atención temprana del autismo le brinda a su hijo la mejor oportunidad de crecer, aprender y desarrollarse. Las señales de autismo son las siguientes:

- Repetir acciones una y otra vez.
- Evadir el contacto visual.
- Tener problemas con los cambios en su vida cotidiana.
- No saber hablar, jugar o relacionarse con otras personas.

Los niños pequeños crecen y aprenden rápido. Si cree que su hijo puede tener autismo, hable con su proveedor. Comenzar la atención temprano ayuda al cerebro de su hijo, que está en crecimiento, a desarrollar las habilidades que necesita para la escuela y la vida. También puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de apoyar a su hijo. Obtenga más información sobre las intervenciones tempranas para el autismo de la Sociedad Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) en HealthyChildren.org.

¿Busca más recursos? Nuestros equipo de Administración de la atención o Coordinación de la atención pueden ayudar. Pueden ponerlo en contacto con recursos locales, ayudarle a coordinar la atención entre proveedores e incluso ayudarle a programar consultas. Llame al **1-844-206-5948** (TTY: 711 o 1-800-326-6868) para comunicarse con nuestro equipo.



Get free help in your language, including interpreters for American Sign Language and other written materials. Get free aids and support if you have a disability. Call **1-833-230-2058 (TTY: 711).**

Obtenga ayuda gratuita en su idioma, lo que incluye intérpretes de lenguaje de señas estadounidense y la traducción de otros materiales escritos. Obtenga ayudas y apoyo gratuitos si tiene una discapacidad. Llame al **1-833-230-2058 (TTY: 711)**.

احصل على مساعدة مجانية بلغتك، بما في ذلك مترجمين فوريين للغة الإشارة الأمريكية وغيرها من المواد المكتوبة. احصل على أدوات مساعدة ودعم مجانًا إذا كنت من ذوي الاحتياجات الخاصة. اتصل بالرقم **1-833-230-2058 (هاتف نصي: 711)**.

获得美国手语和其他书面材料的免费翻译帮助。如果您有残疾，可以获得免费的援助和支持。致电 **1-833-230-2058（TTY 专线：711）**。

Erhalten Sie kostenlose Unterstützung in Ihrer Sprache, einschließlich Dolmetschern für die amerikanische Gebärdensprache und anderen schriftlichen Materialien. Erhalten Sie kostenlose Hilfsmittel und Unterstützung, wenn Sie eine Behinderung haben. Anrufen unter **1-833-230-2058 (TTY: 711)**.

Bénéficiez d'une aide gratuite dans votre langue, y compris des interprètes en langue des signes américaine et d'autres documents écrits. Obtenez des aides et un soutien gratuits si vous êtes en situation de handicap. Appelez le **1-833-230-2058 (TTY : 711)**.

Nhận hỗ trợ miễn phí bằng ngôn ngữ của quý vị, bao gồm thông dịch viên cho Ngôn Ngữ Ký Hiệu Mỹ và các tài liệu dạng văn bản khác. Nhận dụng cụ và dịch vụ hỗ trợ miễn phí nếu quý vị là người khuyết tật. Vui lòng gọi số **1-833-230-2058 (TTY: 711)**.

Grick Helf in dei Schprooch mitaus Koscht, aa fer Iwwersetzer fer American Sign Langauge un annere schriftliche Materials. Grick Aids un Helfe wann du en Disability hoscht mitaus Koscht. Ruf **1-833-230-2058 (TTY: 711)** uff.

आपकी भाषा के िलए मुफ़्त सहायता प्राप्त करें, िजसमें अमेिरकी सांकेितक भाषा िलए इंटरप्रेटर, तथा अन्यिलिखत सामग्री शाि मल हैं। यिद आपको कोई िडसएिबिलटी है, तो मुफ़्त सहायता सेवाएँ और सपोटर् प्राप्त करें। **1-833-230-2058 (TTY: 711)**

पर कॉल करें।미국 수화 통역사 및 기타 서면 자료를 통해 귀하의 언어로 무료 언어 지원 서비스를 받을 수 있습니다. 장애가 있는 경우에는 무료 보조 도구와 지원도 제공됩니다. 전화: **1-833-230-2058(TTY: 711)**.

የAmerican የምልክት ቋንቋ ተርጓሚዎች እና ሌሎች የተጻፉ ቁሳቁሶችን ጨምሮ፣ በቋንቋዎ ነጻ እርዳታ ያግኙ። አካል ጉዳተኛነት ካለብዎት ነፃ እርዳታ እና ድጋፍ ያግኙ። ወደ **1-833-230-2058 (TTY፡ 711)** ይደውሉ።

Gba ìrànlọ́wọ́ ọ̀fẹ́ ní èdè rẹ àti àwọn atúmọ̀ èdè fún Àmì Èdè Amẹ́rika ati àwọn ohun èlò ìkọ̀wé mìíràn. Gba àwọn ìrànlọ́wọ́ àti àtìlẹ́yìn ọ̀fẹ́ bí o bá ní àìlera kan. Pe **1-833-230-2058 (TTY: 711)**.

Makakuha ng libreng tulong sa iyong wika kabilang ang mga interpreter para sa American Sign Language at iba pang mga nakasulat na materyal. Makakuha ng libreng tulong at suporta kung ikaw ay may kapansanan. Tumawag sa **1-833-230-2058 (TTY: 711)**.

په خپلې ژبې کې وړیا مرسته ترلاسه کړئ، پشمول د امریکایي اشارو ژبې ژباړونکي او نور لیکل شویو موادو. که تاسو معلولیت لرئ نو وړیا مرستې او ملاتړ ترلاسه کړئ. **1-833-230-2058 (TTY: 711)** ته زنګ ووهئ.

అమెరికన్ సంకేత (సైన్) ఐషు మరియు ఇతర ప్రాతపూర్వక నా మరియు ర్కి(మెటిరియల్కి) వాయ్యూయ్తులటో (ఇంటరిఎటర్లటో) సహా, మీ ఐషులో ఉచిత సహాయనిన్ వొ ందండి. మీకు వైకలయ్ం ఉంటే ఉచిత సహాయా లను మరియు మదద్ తును వొ ందండి. **1-833-230-2058 (TTY: 711)**కు కాల్ చేయండి.

अमेिरकी साङ्केितक भाषाका लाि ग दोभाषे र िलिखत सामग्रीहरू सिहत आफ्नै भाषामा िनः शुल्क सहायता प्राप्त गनुर्होस्। तपाईंलाई कुनै अपाङ्गता छ भने िनः शुल्क सहायता र समथर्न प्राप्त गनुर्होस्।**1-833-230-2058 (TTY: 711)** मा कल गनुर्होस्।

အေမရိကန် လက်ဟန်ြပဘာသာစကား (American Sign Language) အတွက် စကားြပန်များနှင့် အြခားစာဖြင့်ေရးသားထားေသာ အေထာက်အကူပစစည်းများအပါအဝင် သင့်ဘာသာစကားြဖင့်အကူအညီများကို အခမဲ့ ရယူပါ။ သင့်တွင် မသန်စွမ်းမှုတစ်ခုခု ရှိပါက အခမဲ့ အကူအညီများနှင့် အေထာက်အပံ့များ ရယူပါ။ **1-833-230-2058 (TTY: 711)** သို့ ဖုန်းေခါ်ဆိုပါ။

Jwenn èd gratis nan lang ou, ki gen ladann entèprèt pou Lang Siy Ameriken ak lòt dokiman ekri. Jwenn èd ak sipò gratis si ou gen yon andikap. Rele **1-833-230-2058 (TTY: 711)**.

Bōk jipañ ilo an ejjelok wōnāān ilo kajin eo am ekoba rukok ro ñan Kajin Jain ñan Jaroñroñ ro (American Sign Language) im wāween ko jet ilo jeje. Bōk madmōd ko im jipañ ko ilo an ejjelok wōnāān ñe ewōr am nañinmej in utamwe. Kall e **1-833-230-2058 (TTY: 711)**.

VISÍTENOS

CareSource.com

CONTÁCTENOS

Servicios para Afiliados:

1-833-230-2058 (TTY: 711)

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m., hora del Pacífico (PT)

Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:
1-833-687-7365 (TTY: 711)

SÍGANOS

Facebook.com/**CareSourceNV**

X.com/**CareSource**

Instagram.com/**CareSource**

NV-MED-M-6072450-SPA
© 2026 CareSource. Todos los derechos reservados.

CareSource®

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

Información importante del plan