



OTOÑO DE 2024

# MEMBERSource

Boletín informativo para afiliados a CareSource

## Cómo mantener los *Ojos sanos*

Los exámenes oftalmológicos de rutina son fundamentales para la salud general. Cuando se someta a un examen de la vista, su proveedor le hará algunas pruebas para controlar su visión y asegurarse de que tenga los ojos sanos. Un examen puede ayudarle a saber si necesita anteojos o lentes de contacto. Durante el examen, el proveedor también buscará signos de enfermedades oculares. Incluso, puede detectar problemas de salud que no se relacionan con los ojos.

**¡NUEVO!** Si necesita gafas, ahora también las ofrecemos con una capa antirrayas y antirreflectante.

¡Aproveche sus beneficios oftalmológicos! Sus beneficios oftalmológicos están cubiertos por Superior Vision®. Busque atención oftalmológica en **FindADoctor.CareSource.com**. También puede llamar a Servicios para Afiliados. Asegúrese de que el proveedor sepa que tiene cobertura de Superior Vision antes de la consulta.

*Fuente: Cleveland Clinic, my.clevelandclinic.org*



Reemplazos sencillos para

# una alimentación saludable



A veces, puede ser difícil encontrar formas sencillas de comer de manera saludable. A menudo, hay opciones de alimentos bajos en grasa o sin grasa, sin azúcar o bajos en sodio (sal). ¿Sabía que el puré de manzana se puede usar para reemplazar el aceite o la mantequilla en los productos horneados? El yogur natural se puede utilizar para reemplazar la nata agria. Si no le resulta fácil conseguir o almacenar frutas y verduras frescas, las enlatadas y congeladas son buenas opciones. Elija frutas enlatadas en jugo, en lugar de almíbar. A la hora de escoger vegetales congelados, elija aquellos que no tengan salsas, sal ni azúcares agregados. Para un bocadillo dulce, en lugar de helado, el yogur helado es una opción deliciosa. También puede hacer pudines con leche descremada.

Si necesita ayuda para obtener alimentos saludables, es posible que pueda recibirla mediante el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). Puede presentar su solicitud en línea en el sitio web [www.fssabenefits.in.gov](http://www.fssabenefits.in.gov). Para ver otros recursos alimentarios, como encontrar una despensa de alimentos cerca de su casa, visite [www.CareSource.com/in/members/tools-resources/life-services/caresource-life-services-foodconnect/medicaid/](http://www.CareSource.com/in/members/tools-resources/life-services/caresource-life-services-foodconnect/medicaid/).

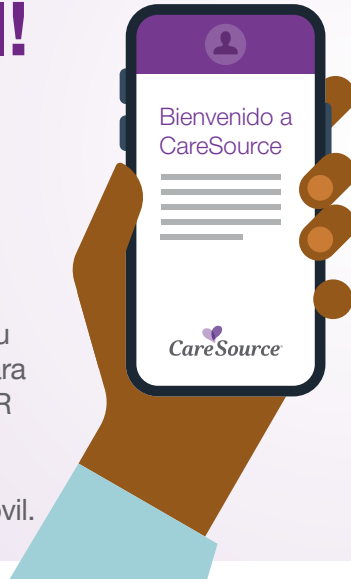
*Fuentes:* Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI), [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov) Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association, AHA), [www.heart.org](http://www.heart.org)



# ¡Utilizar sus beneficios de salud nunca fue tan fácil!



Utilice la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR y obtener más información sobre nuestra aplicación móvil.



Nuestra aplicación móvil le ayuda a utilizar sus beneficios dondequiera que esté. Descargue la aplicación desde Google Play® o App Store®.

## Lo que puede hacer:

- Encontrar un médico, un hospital o una clínica dentro de la red cerca de usted.
- Llamar a CareSource24®, la Línea de asesoría en enfermería que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- Llamar a Servicios para Afiliados.
- Ver su tarjeta digital de identificación del afiliado y mostrársela a sus proveedores.
- Revisar los beneficios de su plan.
- Iniciar sesión en su cuenta del portal para afiliados My CareSource®.
- Verificar sus reclamos.
- Obtener más información acerca de nuestros programas de recompensas.

**¡Descárguela hoy!**

# ¡Obtenga transporte para sus consultas médicas y mucho más!

## Puede obtener transporte para realizar lo siguiente:

- Recogidas en su farmacia.
- Consultas de atención médica, incluidas las consultas al dentista, al oftalmólogo o al especialista en audición.
- Recogida de alimentos de tiendas de comestibles en la acera o de una dispensa o banco de alimentos.
- Renovación de beneficios de Medicaid en sus citas con la Administración de Servicios Sociales y Familiares (Family and Social Services Administration or Women, FSSA) o con el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) de su condado.



Los viajes deben programarse, al menos, dos días hábiles antes de la consulta o recogida. Un conductor lo llevará a su consulta y lo recogerá luego de esta. Para recoger comestibles, necesitamos su número de pedido, la ubicación de la tienda y un horario de recogida cuando nos llame. Este tipo de viajes es gratuito. Para programar uno, llame a Servicios para Afiliados.





# Momentos del afiliado

Historias verdaderas de éxito en CareSource Life Services®

Andrew y su hija vivían en un refugio. Como padre soltero, trabajaba y se sentía abrumado. Recibió ayuda a través de CareSource Life Services®. Con la ayuda de su consejero de vida, se mudaron a un apartamento. Su consejero de vida lo ayudó a encontrar un programa que cubriera el alquiler y los servicios públicos durante los primeros seis meses. También recibieron muebles gratis mediante el programa.

Más adelante, Andrew consiguió un ascenso en su trabajo y comenzó a ganar más dinero. Debido a que sus ingresos aumentaron, ya no calificaba para Medicaid. Se unió a un plan del Mercado de seguros de salud de CareSource. De esa manera, permaneció en el programa CareSource Life Services.

## ¡También podemos brindarle ayuda a usted!

Queremos ayudarle a allanar el camino desde ese lugar donde está hasta donde quiere estar. Esto no tiene costo alguno para usted. Para obtener más información, envíe un correo electrónico a [LifeServicesIndiana@CareSource.com](mailto:LifeServicesIndiana@CareSource.com) o llame al 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 o 711).

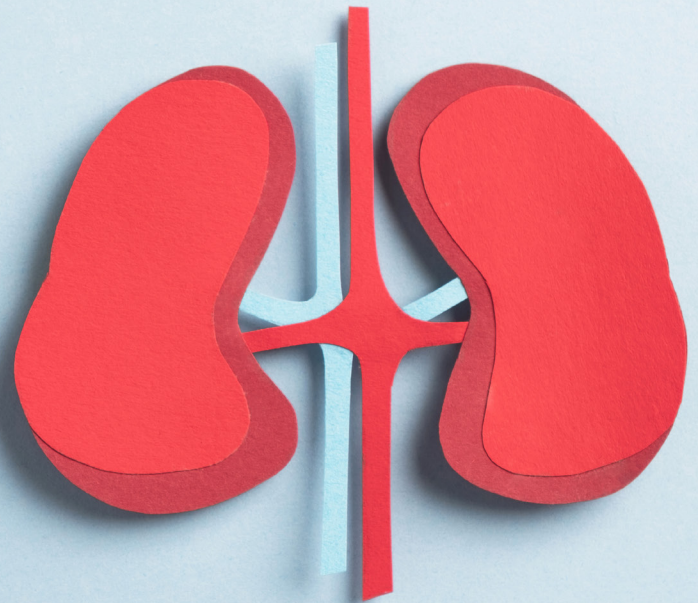


Andrew

## ¿Qué es la enfermedad renal crónica?

Los riñones desempeñan un papel esencial para mantenerlo saludable. Filtran el exceso de líquidos y los desechos del cuerpo. La enfermedad renal crónica (ERC) se produce cuando los riñones no funcionan como deberían. Se acumulan líquidos y desechos, lo que puede provocar anemia, infecciones, insuficiencia renal y enfermedades cardíacas, entre otros problemas. Sin embargo, es posible que no haya ningún signo en las primeras fases.

Puede tener un mayor riesgo si tiene diabetes, presión arterial alta, antecedentes familiares de ERC o enfermedades cardíacas. Para prevenir la ERC o evitar que empeore, ¡tome medidas! Controle los factores de riesgo y tome decisiones de vida saludables. Hágase pruebas anualmente y visite a su proveedor con regularidad.



*Fuente: Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases), [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)*





## Mantenga un buen estado de salud aun con una agenda ocupada

Cuidar la salud física es clave para el bienestar general. Puede ser difícil si tiene una vida ocupada. Pero hay cosas que puede agregar a su rutina diaria para mejorar su bienestar general.



### Haga pausas.

Levántese y salga a caminar al aire libre. Esto puede ayudar a reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo e incluso darle más energía.



### Concéntrese en su plato.

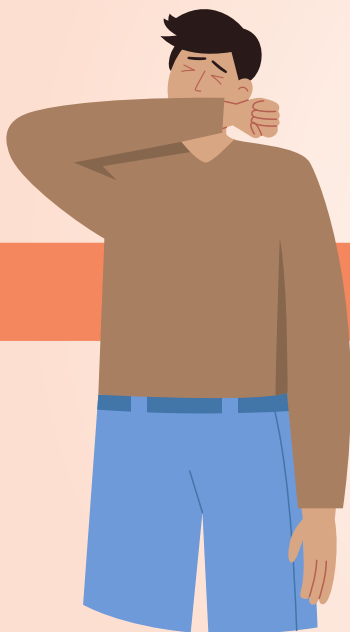
Si bien puede ser difícil dejar de realizar varias tareas a la vez, es importante alejarse de las distracciones a la hora de comer. El cerebro necesita 20 minutos para avisarle que usted ya está lleno. Concéntrese en la comida y escuche a su cuerpo.



### Consulte por nuestros programas de bienestar.

Utilice MyHealth para llevar un registro de sus objetivos de salud física o myStrength<sup>SM</sup> para mejorar su salud mental. Ambos están disponibles a través de su cuenta My CareSource.

## ¡Detenga la propagación de la gripe y el VSR!



El virus sincitial respiratorio (VSR) y la gripe son dos tipos comunes de enfermedades en esta época del año. Ambas causan tos, secreción nasal y fiebre o escalofríos. Con el VSR, puede que tenga estornudos, dificultad para respirar y menos apetito. Si tiene gripe, es posible que también tenga congestión nasal, dolor de cabeza, de garganta o de cuerpo. Los bebés y las personas mayores corren un mayor riesgo de contraer gripe o el virus VRS.

### ¿Cuál es la mejor forma de protegerse?

Vacúnese contra la gripe y el VSR todos los años.

### Detenga la propagación de la gripe y el VRS:

- ✓ Lávese las manos a menudo.
- ✓ Cúbrase al toser y estornudar.
- ✓ No se toque los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ No se acerque a otras personas que estén enfermas.
- ✓ Limpie los lugares de contacto frecuente en su hogar.

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

# Monitoreo continuo de glucosa



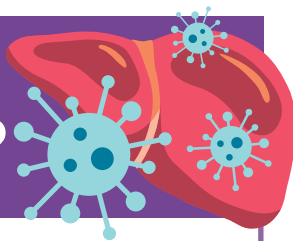
Si le han diagnosticado diabetes, puede haber una forma más sencilla de controlar el nivel de azúcar en sangre. Un monitor de glucosa continuo (continuous glucose monitor, CGM) es un dispositivo pequeño que se pega al brazo o al vientre. Tiene un pequeño sensor que se coloca bajo la piel. Los CGM realizan un seguimiento continuo del nivel de azúcar en sangre. Estos dispositivos le indican si sube o baja demasiado.

Los CGM son útiles si le resulta difícil alcanzar y mantener el nivel deseado de azúcar en sangre. También son útiles si el nivel de azúcar en sangre a menudo baja demasiado sin que usted se dé cuenta. Esto puede ponerlo en riesgo de tener un nivel de glucosa muy bajo, lo que puede ser muy peligroso.

Para saber si es elegible para recibir uno, hable con su administrador de atención médica o su proveedor.

**Fuentes:** National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)  
Asociación Estadounidense de la Diabetes (American Diabetes Association), [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

## ¿Qué es la hepatitis C?



La hepatitis C es una enfermedad hepática. Se transmite a través de la sangre de una persona infectada. La forma más frecuente de que ocurra es por compartir agujas. Muchas personas no presentan ningún síntoma. Si tienen síntomas, significa que el hígado está muy dañado. Incluso, puede causar cirrosis y cáncer de hígado.

Todos los adultos deberían realizarse pruebas de detección al menos una vez en la vida. Las mujeres embarazadas deben hacerse pruebas en cada embarazo. Si no está seguro de haberse hecho la prueba, hable con su proveedor.

**Fuentes:** Centers for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)



## ¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos recetados?



Averigüe si un medicamento está cubierto o cuánto cuesta en **CareSource.com**. Tenemos una lista de medicamentos donde se puede 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.

¿Tiene preguntas relacionadas con sus medicamentos? Hable con un farmacéutico de CareSource. Pueden revisar sus medicamentos con usted y responder sus preguntas. ¡No necesita cita previa! Llame al **1-833-230-2073** (TTY: 711) para hablar con un farmacéutico hoy.



# ¿Está embarazada?

## ¡Proteja a su bebé!

¿Sabía que si usted tiene sífilis y está embarazada, se la puede transmitir a su bebé? Se denomina sífilis congénita y se puede prevenir con pruebas y tratamiento a tiempo. Se le realizará la primera prueba durante la primera consulta prenatal. La siguiente se lleva a cabo entre las semanas 28 y 32, y la última prueba se realiza cuando comienza el trabajo de parto. Si el resultado de la prueba es positivo, debe recibir tratamiento lo antes posible para proteger al bebé. Además, su pareja también debe hacerse pruebas y recibir tratamiento.

¿Por qué es de vital importancia? No tratar la sífilis puede causar un aborto espontáneo, muerte fetal, un nacimiento prematuro o con bajo peso o la muerte. Los bebés que nacen con sífilis pueden tener deformaciones óseas, anemia, ictericia, problemas cerebrales y nerviosos, meningitis, sarpullido o ser ciegos o sordos. *Tome medidas y proteja a su bebé.*

**Fuentes:** Centers for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)



## ¿Por qué algunos medicamentos deben tomarse con el estómago vacío?

Algunos medicamentos deben tomarse con el estómago vacío. De esta manera, el organismo puede absorberlos correctamente. Hay medicamentos cuya eficacia puede verse afectada si se administran junto con alimentos. Algunos medicamentos deben administrarse una hora antes de comer o dos horas después. De esta manera, se asegurará de que el estómago esté vacío. Siga siempre las instrucciones que le indique su médico o farmacéutico.



# Sepa adónde ir para recibir atención

A la hora de buscar atención, cuenta con diferentes opciones. Utilice la tabla a continuación para saber adónde ir y cuándo.

Independientemente de dónde reciba atención, su PMP es su aliado principal en materia de salud. Visitarlo de forma habitual le ayuda al proveedor a conocerlo a usted y sus necesidades de atención médica.

 <p><b>Proveedor médico principal (PMP)</b></p>	Visítelo para tratar enfermedades comunes y obtener asesoramiento. Consulte a su PMP para realizar su examen físico anual. Puede ayudarlo con la atención preventiva, los exámenes médicos y con los especialistas. Consulte a su PMP con frecuencia.
 <p><b>Telesalud</b></p>	Consulte a un proveedor desde el lugar en el que se encuentre usando su teléfono o computadora. Pregúnteles a sus proveedores si ofrecen la opción de telesalud. También puede hablar con un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de Teladoc®. Obtenga más información sobre las consultas de telesalud en la página 9.
 <p><b>Centros de salud mental comunitarios</b></p>	Ofrecen servicios sociales y de salud a las personas que viven con problemas de salud mental o de consumo de sustancias.
 <p><b>Clínicas de atención conveniente</b></p>	Se utilizan en caso de presentar enfermedades comunes y para recibir vacunas. Se ubican en tiendas como CVS® y Walmart®.
 <p><b>Atención de urgencia</b></p>	Se utiliza para tratar problemas de salud que no representan riesgo para la vida, como una gripe leve o una herida profunda. Acuda allí si no puede conseguir una cita con su PMP y tiene un problema de salud que no puede esperar. Por lo general, se presta este servicio los siete días de la semana, con horarios de atención durante la noche y los fines de semana.
 <p><b>Salas de emergencias (ER) de un hospital</b></p>	Se utilizan para tratar problemas que ponen en riesgo la vida y que no pueden esperar, como un dolor en el pecho y lesiones en la cabeza. Llame al 911 o acuda a la ER más cercana.



## ¿No sabe adónde ir?

Llame a CareSource24, nuestra Línea de asesoría en enfermería.

Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana.





## 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 un problema de salud. No debería recibir facturas por estos servicios. Llame a Servicios para Afiliados si recibe una factura. Puede encontrar los servicios cubiertos por CareSource en su Manual del Afiliado. También puede llamar a Servicios para Afiliados y pedir que se le envíe una copia impresa.

## ¡USTED LO PIDIÓ!



### ¿Por qué me llama CareSource?

Es posible que se haya hecho esta pregunta cuando recibió una llamada nuestra. Queremos que reciba la mejor atención posible. Por ese motivo, es posible que reciba una llamada nuestra en los siguientes casos:

- Actualizaciones, como cambios en nuestra red de proveedores.
- Cambios en sus beneficios o plan.
- Brechas en su atención médica.
- Resurtido de medicamentos que necesita.
- Visitas a la sala de emergencias o estancias como paciente internado.

Cuando llamemos, sabrá que somos nosotros. Siempre diremos que lo llamamos de CareSource.



## ¿Qué debo esperar en mi consulta de telesalud?

Hable con un médico desde la comodidad de su hogar a través de telesalud. Estas consultas de atención médica se realizan en línea o por teléfono. Pueden ahorrarle tiempo. Utilice telesalud para problemas de salud comunes. Aquí tiene algunos consejos para que pueda estar listo para su consulta.

### Antes de la consulta:

- ✓ Escriba cualquier pregunta que tenga.
- ✓ Busque un lugar tranquilo donde pueda hablar abiertamente.

### Durante la consulta:

- ✓ Es importante ser transparente y honesto acerca de su estado de salud. Dígame cómo se siente.
- ✓ Tome notas.

### Al final de la consulta:

- ✓ Confirme los pasos que deberá seguir.
- ✓ ¿Necesita recoger una receta?
- ✓ ¿Necesita una visita de seguimiento?

**UTILICE TELADOC®:** hable con un médico las 24 horas del día, los 365 días del año. Llame al 1-800-TELADOC (835-2362) (TTY: 711) o visite [Teladoc.com/CareSource](https://www.teladoc.com/CareSource). También puede encontrar un enlace en la aplicación móvil de CareSource.



## ¿"Adiós" a las pantallas?

Vivimos en un mundo digital. Los medios digitales y las pantallas forman parte de nuestro día a día. Nos ayudan a trabajar, a aprender, a mantener el contacto con la familia y los amigos, y nos proporcionan entretenimiento inagotable y de fácil acceso. Pero pasar demasiado tiempo frente a las pantallas puede ser perjudicial para nuestra salud.

Para los niños y adolescentes, pasar demasiado tiempo frente a las pantallas se traduce en menos tiempo para estar activos y establecer relaciones en el mundo real. También significa que tienen más probabilidades de tener sobrepeso y un peor desempeño escolar.

Pasar demasiado tiempo frente a las pantallas también significa que está menos activo, lo que conduce a tasas más altas de obesidad y problemas de salud, como diabetes y enfermedades cardíacas.

Sin embargo, no es necesario que les diga "Adiós" a las pantallas. La clave es el equilibrio. Concéntrese en el tiempo de calidad que pasa frente a las pantallas por encima de la cantidad de tiempo. Tenga límites claros sobre cuándo puede estar frente a ellas para que su tiempo con los demás no se vea afectado. Cuando establecemos límites saludables y nos enfocamos en lo que es importante, priorizamos nuestro bienestar.

**Fuente:** Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics), [www.aap.org](http://www.aap.org)

## Abogue por *SU* salud



Hasta 1993, las mujeres no siempre formaban parte de los estudios de investigación médica. Por ejemplo, los efectos secundarios de los medicamentos son más graves en mujeres que en hombres. No siempre forman parte de los ensayos cuando se prueban los fármacos. Los maniqués de pruebas de choque con formas más parecidas a los cuerpos de las mujeres no se utilizaron para pruebas hasta 2003. Esto significa que las mujeres tienen más probabilidades de morir o sufrir lesiones graves en un accidente automovilístico. Los infartos y las enfermedades cardíacas se consideraban "enfermedades de hombres". No fue hasta la década de 1980 que se estudió cómo afectaba a las mujeres.

Con estos antecedentes, resulta necesario que las mujeres aboguen por su salud.

- ✓ Sea transparente y honesta con su proveedor. Comparta sus preocupaciones, incluso si le da vergüenza. Su proveedor debe escuchar y responder con respeto.
- ✓ No tenga miedo de hacer preguntas. Puede ser útil escribir los temas de los que desea hablar y presentarlos en la consulta. Asegúrese de que se aborden todas sus inquietudes.

Usted es quien mejor conoce su cuerpo. Si le dicen que sus síntomas son normales, pero no se siente bien, expréselo. Pregunte: "¿Qué le indica que mi problema no es grave o algo de lo que preocuparse?". También puede preguntar: "¿Qué debo observar que pueda significar que la situación está empeorando?".

Si siente que su proveedor no la escucha o la rechaza, expréselo. Cuando le diga que siente que no la escucha, el resultado debería ser un cambio. Si no es así, puede ser el momento de buscar un nuevo proveedor.

**Fuente:** Asociación de Escuelas de Medicina Osteopática de Estados Unidos (Association of American Medical Colleges), [www.aamc.org](http://www.aamc.org)



**ENGLISH** - Language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 or 711).



**SPANISH** - Servicios gratuitos de asistencia lingüística, sin cargo, disponibles para usted. Llame al: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**NEPALI** - तपाईंका निम्ति निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । फोन गर्नुहोस्: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**KOREAN** - 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 전화: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**FRENCH** - Services d'aide linguistique offerts sans frais. Composez le 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**GERMAN** - Es stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Anrufen unter: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**SIMPLIFIED CHINESE** -

可为您提供免费的语言协助服务。请致电: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**TELUGU** - భాషా సాయం సర్వీసులు, మీకు ఉచితంగా లభ్యమవుతాయి. కాల్ చేయండి: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**BURMESE** - ဘာသာစကားဆိုင်ရာအကူအညီဝန်ဆောင်မှုများအား သင့်အတွက် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ရန်: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**ARABIC** - تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم: 1-844-607-2829 (هاتف نصي: 1-800-743-3333 أو 711).

**URDU** - زبان کی معاونتی ترجمانی خدمات، آپ کے لیے بالکل چارج دستیاب ہیں۔ کال کریں: مفت یا فری آف 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**PENNSYLVANIA DUTCH** - Mir kenne dich Hilf griege mit Deitsch, unni as es dich ennich eppes koschte zellt. Ruf 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711) uff.

**RUSSIAN** - Вам доступны бесплатно услуги языкового сопровождения. Позвоните по номеру: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**TAGALOG** - May mga serbisyong tulong sa wika, na walang bayad, na magagamit mo. Tumawag sa: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**VIETNAMESE** - Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**GUJARATI** - ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711) પર કોલ કરો.

**PORTUGUESE** - Serviços linguísticos gratuitos disponíveis para você. Ligue para: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

**MARSHALLESE** - Jerbal in jibañ ikijen kajin, ejelok onean, ej bellok ñan eok. Kurlok: 1-844-607-2829 (TTY: 1-800-743-3333 or 711).

## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

CareSource cumple con las leyes federales y estatales vigentes sobre derechos civiles. No discriminamos, ni excluimos a las personas, ni las tratamos de forma distinta debido a la edad, el género, la identidad de género, el color, la raza, una discapacidad, el origen nacional, el origen étnico, el estado civil, la preferencia sexual, la orientación sexual, la afiliación religiosa, el estado de salud o el estado de asistencia pública.

CareSource ofrece ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades o aquellas personas cuya lengua materna no es el inglés. Podemos obtener intérpretes de lengua de señas o de otros idiomas para que puedan comunicarse con nosotros o sus proveedores de manera efectiva. También hay materiales impresos gratuitos disponibles en letra grande, braille o audio. Si necesita alguno de estos servicios, llame a Servicios para Afiliados al número que se encuentra en su tarjeta de identificación de CareSource.

Puede presentar una queja si considera que no le hemos brindado estos servicios o que discriminamos en su contra de cualquier otra manera.

**Correo postal:** CareSource, Attn: Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 1947, Dayton, Ohio 45401

**Correo electrónico:** [CivilRightsCoordinator@CareSource.com](mailto:CivilRightsCoordinator@CareSource.com)

**Teléfono:** 1-844-539-1732

**Fax:** 1-844-417-6254

También puede presentar una queja ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

**Correo postal:** U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW Room 509F  
HHH Building Washington, D.C. 20201

**Teléfono:** 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)

**En línea:** [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](http://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf) Los formularios de queja están disponibles en: [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).



P.O. Box 8738  
Dayton, OH 45401-8738  
**CareSource.Com**

## ¿CÓMO PONERSE EN CONTACTO CON NOSOTROS?

Servicios para Afiliados:

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

CareSource24

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**



X.com/ **CareSource**



Instagram.com/**CareSource**

## Información importante sobre el plan

***Cuéntenos  
lo que  
piensa.***



Queremos conocer su opinión sobre el boletín trimestral.

Cuéntenos lo que le gusta, lo que no y qué ideas tiene para mejorarlo. Responda la encuesta en el siguiente enlace. Solo le tomará algunos minutos.

**[CareSource.com/NewsletterSurvey](https://www.caresource.com/NewsletterSurvey)**

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