



VERANO DE 2024

MEMBERSource

Boletín informativo para afiliados a CareSource

¿Tiene cobertura de Medicaid?

¡Continúe leyendo!

Es posible que últimamente haya oído hablar mucho de Medicaid en las noticias. Durante la pandemia de COVID-19, el gobierno declaró una emergencia de salud pública (Public Health Emergency, PHE). No tuvo que renovar su cobertura de Medicaid conforme a la PHE. Ahora que la PHE ha finalizado, tendrá que renovarla. **CareSource no puede hacer la renovación por usted.** Debe renovar a través de su oficina local de la División de Servicios para Familias y Niños (Division of Family and Children Services) de Georgia (Division of Family and Children Services).

Infórmese sobre la renovación de Medicaid en staycovered.ga.gov.

¡Nos encanta tenerlo como afiliado a CareSource! ¡No queremos que tenga un período sin cobertura de salud! ¡Actúe cuanto antes para renovar su cobertura!




CareSource



¡Viaje seguro!

Antes de viajar, asegúrese de tener sus medicamentos recetados. Revise su suministro de medicamentos con anticipación y solicite resurtidos si fuera necesario. Mantenga sus medicamentos en sus envases originales con etiquetas. Si viaja en avión, empáquelos en su equipaje de mano para evitar que se extravíen. Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o farmacéutico.



Interpreter Services

Servicios de intérprete दुभाषयिा सेवाएँउ



We have free interpreter services to answer any questions you may have about your health or drug plan. To get an interpreter, just call us at **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 or 711). Someone who speaks your language can help you.



Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, llame al **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 o 711). Alguien que hable español le podrá ayudar.



हमारेस्वास्थ्य या दवा की योजना केबारेमेंआपकेकसी भी प्रश्न केजवाब देनेकेलिए हमारेपास मुफ्त दुभाषयिा सेवाएँउपलब्ध हैं. एक दुभाषयिा प्राप्त करनेकेलिए, बस हमें **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 or 711) पर फोन करें. कोई व्यक्ति जो हन्दी बोलता हैआपकी मदद कर सकता है.





Consejos de seguridad en el agua para el verano

Cuando la temperatura aumenta, refrescarse en la playa, un lago o una piscina puede ser muy divertido.

Siga algunos consejos básicos para mantenerse seguro.



Nunca nade solo.



Use chaleco salvavidas siempre que esté en una embarcación.



Conozca sus límites y nade solamente en áreas seguras.



Beba abundante líquido.



Use siempre protector solar. El agua refleja el sol y hace que sea más fácil quemarse. Obtenga más información sobre cómo proteger su piel del sol en la página 9.

Según la Cruz Roja, el ahogamiento es una de las principales causas de muerte en los niños. Tome una lección de seguridad en el agua o clases de natación. La Cruz Roja ofrece clases. Otros recursos locales también pueden ofrecer lecciones o clases.

Obtenga más información en www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/water-safety.html.

¿Va a tener un bebé?

CareSource tiene un programa especial de ayuda durante el embarazo. Acuda a su médico poco después de saber que está embarazada y llámenos para comunicárnoslo. Cubrimos los cuidados prenatales, como las visitas al médico, las pruebas y las ecografías. Si está embarazada, debe ir al médico con frecuencia. Contamos con una red de ginecólogos/obstetras, parteras y otros especialistas. Queremos que reciba la atención que necesita.

Estos son otros beneficios que obtiene cuando está embarazada:

- ✓ Regístrese en Pickles and Ice Cream en www.picklesandicecream.org. Reciba noticias, responda cuestionarios breves y obtenga mucha más información sobre muchos temas.
- ✓ Ahora ofrecemos LunaJoy. Se trata de una opción de atención de salud mental a distancia durante el embarazo y después del parto. Llame a su administrador de atención o visite open.hellolunajoy.com/care-source para inscribirse.

¡También puede conseguir un sacaleches y suministros gratis! Puede solicitarlos dentro de los 90 días de la fecha prevista de parto. Visite:

- Aeroflowbreastpumps.com 1-844-867-9890
- Insured.amedadirect.com 1-877-791-0064
- Pumpsformom.com 1-888-411-7231



Es posible que usted y su bebé puedan ganar recompensas. Obtenga más información en CareSource.com/es/ga/plans/medicaid/benefits-services/rewards/. Para ver más recursos, visite CareSource.com/es/members/education/pregnancy/. También puede llamarnos. El número figura al dorso de este boletín informativo.

3

Consejos para mantenerse activo

Comenzar una nueva rutina de ejercicios no tiene por qué ser difícil. Mantener esa rutina puede ser complicado. Le brindamos tres consejos sencillos para comenzar y mantenerse activo.

1

Comience de a poco.

Escuche a su cuerpo. Permítase aumentar gradualmente su actividad física con el tiempo.

2

Aumente la cantidad de pasos que da durante el día.

El simple hecho de caminar más puede darle más energía. Estacione más lejos cuando vaya a la tienda. Elija las escaleras en lugar de un ascensor.

3

Concéntrese en los alimentos saludables.

A medida que realiza más actividades, su cuerpo necesita más nutrientes. Concéntrese en comer más frutas, verduras y granos integrales. Elija carnes magras y proteínas de frijoles y legumbres.



Nuestro objetivo para la equidad en la salud

¿Cómo alcanzamos la equidad en la salud?

Estos factores sociales y económicos deben abordarse para alcanzar la equidad en la salud:

Nuestro objetivo es tener un impacto duradero en las vidas de nuestros afiliados. La equidad en la salud juega un papel importante en ese esfuerzo. La equidad en la salud consiste en brindarles a todas las personas las mismas oportunidades de ser tan saludables como puedan. Independientemente de quiénes sean o dónde vivan.

Cuestiones sobre discriminación y equidad

Acceso a alimentos saludables

Trabajo estable con un salario digno

Seguridad en el vecindario

Aire y agua limpios

Atención médica de calidad y asequible

Calidad de las escuelas

Vivienda estable y segura

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). www.cdc.gov/healthequity/whatis/index.html

Cuidar al *cuidador*

Si cuida a un ser querido, puede ser difícil. Requiere mucho tiempo, esfuerzo y trabajo. Cuidarse a sí mismo es una de las cosas más importantes que puede hacer como cuidador. No puede dar lo mejor de sí mismo a otra persona si no se cuida primero a usted mismo.

Visite a su proveedor para mantenerse al día con los exámenes de rutina. Vacúnese contra la COVID-19 y la gripe para protegerse y proteger a sus seres queridos. Intente dormir lo suficiente e incorpore muchas frutas, verduras y granos integrales a su dieta.

Haga algo por usted que no esté relacionado con el cuidado. Inscríbase en una clase de acondicionamiento físico, lea un libro o reúnase con un amigo para comer.

Estamos con usted. Encuentre a otras personas que se estén en situaciones similares.

Caregiver.org cuenta con grupos de apoyo en línea gratuitos a los que puede unirse.





Atención odontológica para seguir sonriendo

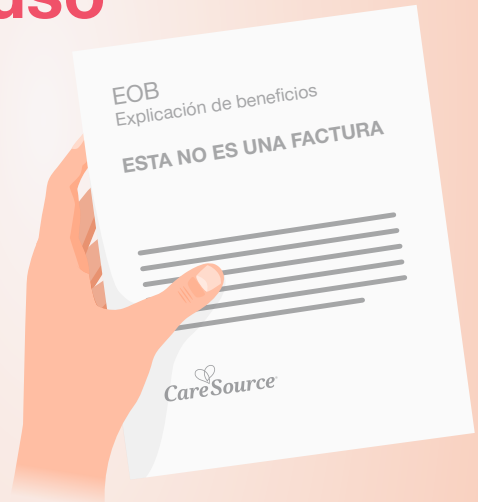
Las visitas rutinarias al dentista son fundamentales para su salud y la de su hijo. Disfrutará de beneficios odontológicos, como exámenes, limpiezas, radiografías ¡y mucho más!* Trabajamos con DentaQuest para administrar su atención dental.

Consejos útiles para cuidar de su salud dental:

- Visite a su dentista dos veces al año. Debe ir aunque no tenga dolor de dientes ni de encías.
- Su dentista le hará un examen para asegurarse de que tenga una boca saludable.
- Los exámenes también pueden ayudar a detectar problemas, como caries y enfermedades de las encías.
- Durante las visitas de rutina le limpiarán los dientes. Esta limpieza ayuda a eliminar acumulaciones que pueden ser difíciles de eliminar con el cepillado y el uso de hilo dental normales.
- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor y use hilo dental diariamente.
- Limite los alimentos y bebidas azucarados, como pasteles, caramelos, refrescos y bebidas de frutas.

¿Necesita encontrar un dentista? Utilice la herramienta Encontrar un médico para buscar un dentista en **FindADoctor.CareSource.com**. Llame a DentaQuest al 1-855-388-6252 si necesita más ayuda para encontrar un dentista que atienda a nuevos pacientes.

Prevención de fraude, malversación y abuso



Para evitar fraude, malversación, abuso o robo de identidad médica, le enviamos una Explicación de beneficios (Explanation of Benefits, EOB). **Esto no es una factura.**

Si recibe una, revise estos tres elementos:

- 1 ¿Se mencionan los servicios, suministros o equipos de forma correcta?
- 2 ¿Se facturó algún artículo más de una vez?
- 3 ¿Las fechas del servicio parecen correctas?

Si algo no parece correcto, llame a Servicios para Afiliados. Siga las indicaciones para denunciar un fraude. También puede enviarnos un correo electrónico a **Fraud@CareSource.com**, un fax al 1-800-418-0248 o escribimos a:



CareSource Attn: Program Integrity P.O.
Box 1940 Dayton, OH 45401-1940

Usted no tiene que darnos su nombre cuando escriba o nos llame. Su informe se mantendrá de forma tan confidencial como lo permita la ley.

¡Apuesta por la ecología!



¿Sabía usted que puede optar por recibir correos electrónicos o mensajes de texto en lugar de correo postal? Le enviaremos un mensaje de texto o correo electrónico cuando las facturas u otros documentos estén listos para que los vea en su cuenta de My CareSource®. Debemos enviarle ciertos materiales por correo postal, pero cuando sea posible, respetaremos su elección.

Siga los siguientes pasos para actualizar sus preferencias y ¡apuesta por la ecología!

1. Ingrese a su cuenta de **MyCareSource.com**. Si no tiene una cuenta My CareSource, haga clic en **Registrarse** y siga las indicaciones. Necesitará su tarjeta de ID de afiliado a CareSource.
2. Haga clic en **Preferencias** en la barra de navegación que se encuentra en la parte superior. Aparecerá una pantalla para editar sus preferencias de contacto.
3. Asegúrese de que su correo electrónico y número de teléfono sean correctos. Si no lo son, cámbielos. Marque las casillas **Enviarme un correo electrónico** y/o **Enviarme un mensaje de texto**. Luego, puede elegir los tipos de mensajes que le gustaría recibir electrónicamente.

Haga clic en **Registrarse**, ¡y listo!



¿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**. Seleccione **Estado** y **Nombre del plan** para saber qué medicamentos están cubiertos. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede llamar a Servicios para Afiliados.





Verano significa clima cálido y días soleados. No olvide proteger su piel del sol. Según la Academia Americana de Dermatología (American Academy of Dermatology, AAD), todas las personas necesitan protector solar para ayudar a prevenir el cáncer de piel. El protector solar que ofrece protección de amplio espectro (UVA y UVB) es el mejor. Busque opciones que tengan SPF 30 o más y sean resistentes al agua.

Hay formas de tratar su piel si sufre una quemadura de sol.

SIGA ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Tome baños o duchas frías para aliviar el dolor. Utilice un humectante con aloe vera o soja.
- ✓ Beba mucha agua.
- ✓ Si tiene ampollas, déjelas cicatrizar, no las reviente.
- ✓ Proteja la piel quemada por el sol mientras se cura. Use ropa para cubrirse la piel, manténgase a la sombra y use protector solar.

Fuente: Academia Americana de Dermatología, <https://www.aad.org/media/stats-sunscreen>

La presión arterial alta

afecta a la mitad de los hombres adultos



Cincuenta por ciento de los hombres adultos en los Estados Unidos tienen presión arterial alta, también conocida como hipertensión. La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir otros problemas de salud graves. Algunos de estos son enfermedad cardíaca, derrame cerebral y enfermedad renal crónica. Detectarla y tratarla a tiempo puede ayudar a evitar estos problemas de salud antes de que comiencen. Contrólese la presión arterial con frecuencia porque es posible que no tenga ningún síntoma. Podría tener presión arterial alta y no saberlo.

Una forma de controlar su presión arterial es visitando a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) para que le realice un examen de salud anual. Controlará su presión arterial, junto con muchos otros procedimientos de rutina, para revisar su salud. Si su presión arterial está alta, puede darle consejos sobre cómo bajarla y puede recetarle medicamentos para tratarla. Es posible que necesite controlarla con más frecuencia si tiene otros problemas de salud. También puede ser necesario controlarla con más frecuencia si tiene un familiar cercano que tiene presión arterial alta.



**Su presión arterial cambia durante el día.
Depende de lo que esté haciendo.**



La presión arterial normal debe ser **inferior a 120/80 mm Hg.**



Se considera alta cuando el valor se mantiene por encima de **130/80 mm Hg o más.**

¿Tiene preguntas?

Puede llamar a CareSource24, nuestra línea de asesoría en enfermería. Estamos a su disposición para brindarle ayuda durante las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año. Llámenos al **1-844-206-5944** (TTY: 711).

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm, MedLine Plus www.medlineplus.gov/ency/article/007490.htm, www.medlineplus.gov/ency/article/007465.htm



ENGLISH - Language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-855-202-0729** (TTY: 1-800-255-0056 or 711).



SPANISH - Servicios gratuitos de asistencia lingüística, sin cargo, disponibles para usted. Llame al: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

NEPALI - तपाईंका निम्ति निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । फोन गर्नुहोस्: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

KOREAN - 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 전화: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

FRENCH - Services d'aide linguistique offerts sans frais. Composez le 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

GERMAN - Es stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Anrufen unter: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

SIMPLIFIED CHINESE - 可为您提供免费的语言协助服务。请致电: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

TELUGU - భాషా సాయం సర్వీసులు, మీకు ఉచితంగా లభ్యమవుతాయి. కాల్ చేయండి: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

BURMESE - ဘာသာစကားဆိုင်ရာအကူအညီဝန်ဆောင်မှုများအား သင့်အတွက် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ရန်: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

ARABIC - تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم: 1-855-202-0729 (هاتف نصي: 1-800-255-0056 أو 711).

URDU - زبان کی معاونتی ترجمانی خدمات، آپ کے لیے یا فری آف چارج دستیاب ہیں۔ کال کریں: بالکل مفت 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

PENNSYLVANIA DUTCH - Mir kenne dich Hilf griegie mit Deutsch, unni as es dich ennich eppes koschte zellt. Ruf 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711) uff.

RUSSIAN - Вам доступны бесплатно услуги языкового сопровождения. Позвоните по номеру: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

TAGALOG - May mga serbisyong tulong sa wika, na walang bayad, na magagamit mo. Tumawag sa: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

VIETNAMESE - Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

GUJARATI - ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711) પર કોલ કરો.

PORTUGUESE - Serviços linguísticos gratuitos disponíveis para você. Ligue para: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 or 711).

MARSHALLESE - Jerbal in jibañ ikijen kajin, ejelok onean, ej bellok ñan eok. Kurluk: 1-855-202-0729 (TTY: 1-800-255-0056 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

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 Los formularios de queja están disponibles en: www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



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

¿CÓMO CONTACTARNOS?

Servicios para Afiliados:

1-855-202-0729
(TTY: 1-800-255-0056 o 711)

CareSource24®

Línea de asesoría en enfermería las 24 horas:
1-844-206-5944
(TTY: 1-800-255-0056 o 711)

Únase a nosotros

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

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

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

Información importante del plan

¡Cuéntenos lo que piensa!



Queremos conocer su opinión sobre su boletín trimestral.

¡Cuéntenos lo que le gusta, lo que no le gusta y sus ideas para mejorar los boletines! 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 las que haya tenido! Le agradecemos que nos confíe sus necesidades de cobertura de salud.