



PRIMAVERA DE 2025

# MEMBER *Source*

Boletín informativo para afiliados a CareSource

*¡Su opinión es importante y queremos escucharla!*



Lo que piensa sobre su plan de salud CareSource y los servicios que proporcionamos es **importante**. Sus comentarios nos ayudan a asegurarnos de que la atención que recibe es de la más alta calidad.

Nos asociamos con Press Ganey cada primavera para preguntarle sobre sus experiencias de atención médica. Los afiliados son seleccionados al azar para realizar la encuesta. Su información es anónima. La encuesta puede llegarle por correo electrónico, correspondencia o llamada telefónica.

## **Esta es la información que recopilamos de la encuesta del año pasado:**

### **Las áreas en las que obtuvimos un buen puntaje incluyen:**

- Calificación que le otorgó a CareSource y a su atención médica en general
- Obtención de la atención que necesitaba
- Calificación que le otorgó a su médico y especialista personal

### **Las áreas en las que estamos trabajando para mejorar su experiencia incluyen:**

- Actualizaciones de rutina a la herramienta Encontrar un médico a fin de mantener los datos de los médicos lo más actualizados posible
- Mayor acceso a atención especializada fuera del horario de atención a través de la Sociedad de Telemedicina de Georgia (Georgia Partnership for Telehealth, GPT)

Deseamos ofrecer a nuestros afiliados un servicio de calidad. ¡La única forma de saber si lo estamos haciendo es a través de su opinión! Si recibe la encuesta, esperamos que la responda. Si ya lo hizo, ¡gracias!

Ya sea que se trate de información sobre los beneficios, afecciones médicas o medicamentos cubiertos, en **CareSource.com** encontrará:

- Documentos importantes del plan
- Herramienta Encontrar un médico
- Lista de medicamentos cubiertos
- Números de línea de asesoría en enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- CareSource Life Services®

Llámenos al **1-855-202-0729** (TTY: 711).

### **Podemos ayudarle a:**

- Programar una visita al médico
- Obtener servicios de traducción
- Conseguir transporte para visitas médicas o para recoger alimentos en despensas o pedidos de comestibles en tiendas
- Acceder a servicios de telesalud y registrarse

  
**CareSource**®



# Gracias

Por estar afiliado a CareSource

Nos preocupamos por usted. Queremos que conozca los beneficios, servicios y programas que podemos ofrecerle.



## Obtenga información acerca de su plan.

Encuentre los beneficios y servicios que cubre su plan en **CareSource.com/es**. Conozca:

- El número gratuito al que debe llamar si tiene preguntas. Cómo comunicarse con nosotros si necesita servicios de TTY.
- Cómo conseguir intérpretes de lenguaje de señas o del idioma que habla. Los intérpretes pueden ayudarle a hablar con nosotros o con sus proveedores. También puede obtener materiales en otros formatos. Todo esto se ofrece sin costo para usted.
- Nuestro Programa de administración de la atención y cómo usted o su cuidador pueden autoderivarse al programa.
- Sus beneficios de farmacia. Esto incluye:
  - Nuestra lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL).
  - Si se aplican límites a algún medicamento. También puede informarse sobre la sustitución por genéricos, el intercambio terapéutico y la terapia escalonada.
  - Cómo obtener medicamentos no incluidos en la PDL. Conozca cómo pueden los proveedores ayudarle a obtener una excepción.
- Su responsabilidad financiera. Incluye copagos, coseguro y otros cargos. Encontrará el formulario para presentar un reclamo y recibir un reembolso si pagó por un servicio cubierto.
- Sus derechos y responsabilidades como afiliado.

- Cómo administramos la atención y los servicios, los beneficios, y el acceso a los servicios y otras cuestiones.
- Cómo informarnos si no está satisfecho con nosotros. También encontrará cómo apelar a una decisión que afecta su cobertura, beneficios y servicios.



## Complete la Evaluación de necesidades de salud (Health Needs Screening, HNS).

Le ofrece consejos y herramientas para ayudarle a mejorar su salud. Complete la HNS de una de estas maneras:

- **Por teléfono:** llame al **1-833-230-2011** (TTY: 711), de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m.
- **En línea:** regístrese o inicie sesión en **MyCareSource.com**.



## Obtenga más información acerca de nuestros proveedores.

Visite **FindADoctor.CareSource.com** para obtener una lista de nuestros proveedores. Encuentre proveedores, como proveedores de atención primaria (Primary Care Providers, PCP), especialistas, hospitales, clínicas y más. Elija un proveedor que cubra sus necesidades. Filtre la búsqueda por ubicación, género, especialidad, certificación de la junta y más. También puede obtener información sobre:

- Cómo elegir a su PCP y programar una visita.
- Cómo ver a un especialista, proveedor de salud mental y recibir atención de emergencia.
- Dónde recibir atención si su PCP no está disponible o es fuera de su horario de atención.
- Cómo obtener atención de emergencia, ya sea visitando una sala de emergencias o llamando al 911.
- Cómo obtener atención si viaja fuera del área del plan. Obtenga más información sobre las reglas si necesita ver a un proveedor fuera del área del plan.





## Conozca cómo administramos su plan.

Queremos que reciba la mejor atención posible. Lo logramos:

- A través de nuestro Programa de calidad. Está diseñado para ayudarlo a recibir una atención y un servicio de calidad.
- Mediante nuestro compromiso de proteger su privacidad. En nuestras prácticas de privacidad y el Consentimiento del afiliado/la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (HIPAA) se explica qué es el consentimiento de rutina, y cómo nos permite usar y compartir información sobre usted. También se explica cómo utilizamos las autorizaciones. Usted puede decidir si desea que compartamos información médica personal que no cubre el consentimiento de rutina. Solicítenos una lista de los lugares donde se compartió su información.
- Haciéndole saber cómo y cuándo agregamos nueva tecnología como beneficio.
- A través de nuestra política que prohíbe que quienes toman decisiones de cobertura se beneficien financieramente de ellas.
- Contando con un proceso de apelación externo independiente para las decisiones de gestión de uso.



## Encuentre programas de salud y bienestar.

Nuestros programas de costo cero pueden ayudarlo a alcanzar su estado de salud óptimo. Puede recibir materiales sobre el tema por correo. También es posible que lo llamemos para conversar sobre eso. Podemos inscribirle si tenemos noticias de su proveedor, farmacia u otra fuente de atención médica. Llame a Servicios para Afiliados para inscribirse o darse de baja. Algunos de estos programas son:

- **Administración de la atención:** contamos con un equipo que trabaja con usted, con sus proveedores y con sus cuidadores para cubrir sus necesidades de salud. Además, le ayuda a navegar el sistema de atención médica. También puede ayudar a coordinar su atención.
- **MyHealth:** los adultos de 18 años o más disponen de herramientas interactivas y guías de pequeños pasos que ayudan a establecer y hacer el seguimiento de sus objetivos de salud. Incluso puede recibir recompensas por algunas actividades. Para obtener más información, visite [CareSource.com/es/members/education/myhealth/](https://www.caresource.com/es/members/education/myhealth/).
- **myStrength<sup>SM</sup>:** obtenga apoyo personalizado para mejorar su estado de ánimo, su cuerpo y su espíritu. Visite [bh.mystrength.com/](https://bh.mystrength.com/) **CareSource** para registrarse.
- **Gestión de terapia de medicamentos:** obtenga información sobre sus medicamentos y la manera correcta de usarlos.

¿Tiene preguntas? Llame a Servicios para Afiliados al número figura al dorso de este boletín informativo. Estamos aquí para ayudarle.

Gracias,

  
**CareSource**





## Momentos del afiliado

Historias verdaderas de triunfo  
en CareSource Life Services



Theo necesitó mucha ayuda cuando se inscribió por primera vez en CareSource Life Services. Lo había perdido todo, pero un consejero de vida de CareSource lo ayudó a reconstruir su vida. Theo recibió ayuda con el tema de la vivienda, para obtener una licencia de conducir y para encontrar un buen trabajo.

CareSource Life Services se asocia con los mejores empleadores y recomendamos a nuestros afiliados para sus puestos vacantes. Theo se enteró de la escalera "A-B-C": Aceptar cualquier trabajo, Buscar uno mejor, Comenzar una carrera. Primero, comenzó con un empleo temporal para obtener algunos ingresos. Luego, su consejero de vida lo ayudó con su currículum y sus habilidades para las entrevistas. Pronto, Theo pudo conseguir un trabajo de tiempo completo en una fábrica de autopartes importante. Le entusiasmaba iniciar una carrera de verdad. Ahora Theo es optimista en cuanto al futuro.

### ¡También podemos brindarle ayuda a usted!

CareSource Life Services puede allanarle el camino desde donde está hasta donde quiera estar. Estos servicios están incluidos sin cargo en su plan.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico a [LifeServicesGeorgia@CareSource.com](mailto:LifeServicesGeorgia@CareSource.com) o llame al **1-844-607-2828** (TTY: 711).

## ¿No tiene acceso a Internet? No hay problema.



Llame a Servicios para Afiliados. Podemos ayudarlo a obtener lo que necesita. El número figura al dorso de este boletín informativo.

## ¿Qué es la atención preventiva?



La atención preventiva incluye controles anuales, estudios de detección y vacunas. Esta atención ayuda a evitar enfermedades y otros problemas de salud. También puede ayudar a su médico a detectar enfermedades incipientes, en la etapa que es probable que el tratamiento funcione mejor.

La atención preventiva que necesita cambia con la edad. Consulte a su médico acerca de la atención adecuada para usted.

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.  
<https://www.cdc.gov/chronic-disease/es/prevention/preventive-care.html>*

## Manténgase saludable y prevenga la gripe



La gripe se puede contagiar de una persona a otra a través de la tos o los estornudos. Las personas pueden contraer gripe si tocan superficies que contengan virus vivos de la gripe y luego se tocan la boca o la nariz. Para ayudar a prevenir el contagio de la gripe, lávese las manos de forma frecuente durante 15 o 20 segundos, como mínimo. Vacunarse todos los años es la mejor forma de prevenir la gripe. Visite [caresource.com/es/ga/members/education/preventive-care/flu-shot/medicaid/](https://caresource.com/es/ga/members/education/preventive-care/flu-shot/medicaid/) para obtener más información.







# Empiece el día con fuerza

Una rutina matutina puede ayudarle a sentir que tiene más control sobre su día. Puede contribuir a su salud física y mental. Estos son los motivos:

1

## Le aporta energía.

Estírese, beba agua o tome un desayuno saludable. Esto ayuda a despertar el cuerpo y la mente, y lo prepara para comenzar el día.

2

## Reduce el estrés.

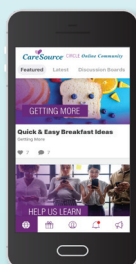
Cuando uno sabe qué hacer cada mañana, no tiene que apresurarse ni preocuparse por no olvidarse de nada. Dedicar algo de tiempo a planificar le ayudará a comenzar el día más tranquilo.

3

## Crea buenos hábitos.

Hacer las mismas actividades saludables todas las mañanas las convierte en parte de su vida diaria. Con el tiempo, estos hábitos pueden hacerlo más fuerte, más feliz y más organizado.

No es necesario que sea larga ni sofisticada. Elija algunas actividades que lo hagan sentir bien y comprométase a cumplirlas. ¡Pronto verá cómo una rutina matutina puede mejorar su día entero!



¿Quiere recibir más consejos de salud?  
¡Únase a CareSource Circle!

CareSource Circle es una comunidad en línea donde puede brindar su opinión a través de encuestas y foros de debate. También puede acceder a consejos de salud, recetas y mucho más. Si le gusta compartir sus opiniones y hacer mejoras, únase a CareSource Circle en [CareSource.com/CircleGAMED](https://www.caresource.com/CircleGAMED)

# Desbloquee su potencial de salud con nuestros programas de recompensas



¿Sabía que muchas de las medidas que toma para mejorar su salud pueden brindarle magníficas recompensas? Logre que el bienestar sea divertido y gratificante. ¡Aprenda cómo puede comenzar a disfrutarlas hoy!

## CareSource MyKids



### CareSource MyKids

Nuestro programa de recompensas para niños desde recién nacidos hasta los 17 años.

#### ¿Cómo funciona?

- Asegúrese de que cada niño esté registrado. Para hacerlo, ingrese a **secureforms.CareSource.com/es/MyKidsEnrollment**. Como opción para inscribirlos, puede escanear el código QR.
- Su hijo recibirá su tarjeta por correo después de que realice su primera actividad saludable. A medida que vaya completando más actividades, se sumará dinero a su tarjeta de recompensas.
- Use su tarjeta para comprar artículos como ropa, pañales y comestibles.



## MyHealth Rewards



### Recompensas para adultos

Como afiliado de 18 años o más, está inscrito automáticamente en MyHealth.

- Inicie sesión en **MyCareSource.com** y haga clic en el enlace **MyHealth**, debajo de **Obtener ayuda** para comenzar. También puede hacer un seguimiento de su progreso y ver su saldo de recompensas aquí.
- Las recompensas se agregan a su cuenta a medida que completa actividades saludables.
- Canjee sus recompensas por tarjetas de regalo para sus tiendas favoritas en su cuenta de **MyCareSource.com**

\* Las recompensas obtenidas en 2025 vencen en diciembre de 2026.

Obtenga más información sobre recompensas en **CareSource.com/es/ga/plans/medicaid/benefits-services/rewards/**. También puede llamar a Servicios para Afiliados. El número figura al dorso de este boletín informativo.



# Cómo leer una etiqueta nutricional

Comprender una etiqueta nutricional le ayuda a tomar mejores decisiones alimentarias.

## Aquí está el significado de las diferentes secciones:

**Tamaño de la porción:** indica la cantidad de comida en una porción. Si come más de una porción, debe multiplicar los números de la etiqueta.

**Calorías:** indica la cantidad de energía que se obtiene de una porción. Para saber cuántas calorías debería ingerir al día, consulte [www.myplate.gov/myplate-plan](http://www.myplate.gov/myplate-plan).

**Nutrientes:** indica los nutrientes clave que pueden impactar en su salud. El exceso de sodio (sal), azúcares agregados o grasas saturadas puede ser perjudicial para su salud. Intente reducir su ingesta. Reemplácelos por alimentos con más fibra y proteínas.

**Valor diario porcentual:** indica la cantidad de cada nutriente que contiene una porción, según las necesidades de todo un día. Un 5 % o menos es bajo, mientras que un 20 % o más es alto.



**Fuente:** Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos [www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/understand-and-use-the-nutrition-information-label](http://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/understand-and-use-the-nutrition-information-label)

## ¿Cómo puede su farmacéutico mejorar su salud?

El farmacéutico es parte de su equipo de atención médica. Puede enseñarle mucho sobre sus medicamentos recetados y si interfieren entre sí. Puede aplicarle vacunas para prevenir enfermedades y mantenerlo sano. Puede controlarle la presión arterial y el azúcar en sangre. Además, puede darle consejos para ayudarlo a recordar que tome sus medicamentos. Puede brindarle ayuda para dejar de fumar. ¡Consúltele a su farmacéutico cómo puede ayudarlo a mejorar su salud!

### ¿Tiene preguntas relacionadas con sus medicamentos?

Consulte a un farmacéutico de CareSource. ¡No necesita cita previa! Llame al **1-833-230-2073** para hablar con un farmacéutico hoy.







# Aproveche su plan al máximo

¡Nos complace tenerlo como nuevo afiliado a CareSource! Queremos que comience a disfrutar de los beneficios de su plan de inmediato. ¡Es fácil!

1

## **Conozca sus beneficios.**

Repase los documentos del plan. Puede ver rápidamente lo que cubre, dónde obtener atención y sus derechos y responsabilidades como afiliado. Visite [www.CareSource.com/es/ga/plans/medicaid/plan-documents/](http://www.CareSource.com/es/ga/plans/medicaid/plan-documents/) para ver los materiales de su plan.

2

## **Utilice la herramienta Encontrar un médico.**

Encuentre un proveedor o un especialista, o averigüe si sus proveedores actuales están en nuestra red. Visite [FindADoctor.CareSource.com](http://FindADoctor.CareSource.com) para comenzar.

3

## **Mantenga sus planes de tratamiento y atención actuales.**

Si está en tratamiento por un problema de salud, llame a Servicios para Afiliados para que podamos ayudarlo a continuar con su atención y con los medicamentos recetados.

4

## **Complete la Evaluación de necesidades de salud.**

Deseamos que se mantenga saludable. Responda algunas preguntas sobre su salud y estilo de vida para que podamos ayudar a sus proveedores a coordinar su atención.



### **¿No sabe adónde ir para recibir atención?**

Llame a nuestra línea de asesoría en enfermería las 24 horas. Ellos pueden ayudarlo a responder sus preguntas y a que reciba la atención que necesita. El número figura al dorso de este boletín informativo.



# Cómo atravesar la temporada de alergias: consejos para una temporada sin estornudos

En la primavera, podemos esperar un clima más cálido, soleado y con actividades al aire libre. Es posible que la primavera también venga con alergias. Las alergias ocurren cuando el cuerpo experimenta una reacción a elementos como el polen, el moho o los ácaros. Los signos comunes incluyen picazón en los ojos, goteo nasal y estornudos.

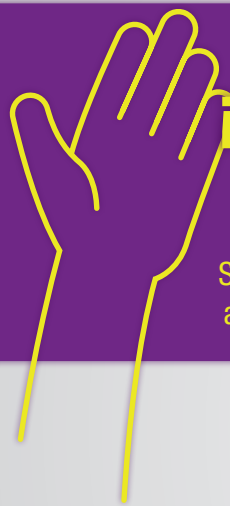
Le damos algunos consejos para que controle sus alergias esta primavera:

- **Utilice filtros de aire.** Cambiar los filtros de aire periódicamente puede evitar una mala calidad del aire en su hogar.
- **Consulte a su médico.** Su médico puede ayudarlo a explicar sus síntomas y crear un plan de acción que le permita sentirse mejor.
- **Use mascarilla durante la limpieza de primavera.** El uso de mascarilla puede evitar que inhale partículas de polvo.

Comprenda las causas y los signos de las alergias para poder disfrutar de las actividades al aire libre esta primavera. Recuerde que hay muchas formas de sentirse mejor. Estamos con usted.



Fuentes: Asthma and Allergy Foundation of America, <https://aafa.org/allergies/>



## ¡USTED LO PIDIÓ!

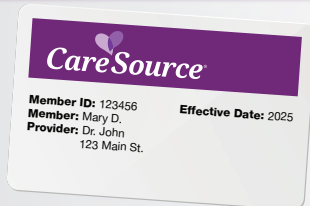
Sus principales preguntas a Servicios para Afiliados



### ¿Cómo obtengo mi tarjeta de identificación?

Si nunca recibió su tarjeta de identificación del afiliado o si su información es incorrecta, llame a Servicios para Afiliados.

Una vez que obtenga su tarjeta de identificación, asegúrese de conservarla con usted. Es la clave para aprovechar sus beneficios. Deberá mostrarla a sus proveedores de atención médica.



### ¿Cómo sé si mi plan cubre mi medicamento?

Para averiguar si un medicamento está cubierto, visite **CareSource.com/es**. Tenemos una lista de medicamentos donde buscar. Vaya a **Encontrar mis medicamentos recetados** debajo de **Afiliados** y luego a **Herramientas y recursos**. Seleccione **Medicaid** y **Georgia** para saber qué medicamentos tienen cobertura. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede llamar a Servicios para Afiliados.





# Términos de atención médica... explicados

Los términos de atención médica pueden resultar difíciles de comprender. Estamos aquí para ayudarle. Le damos la definición de algunos de los términos más confusos:



**Medicamento necesaria** Atención necesaria para diagnosticar o tratar una enfermedad, lesión, afección, trastorno o sus síntomas.

**Proveedor de la red** Médico, hospital, farmacia u otro proveedor que brinda atención médica a los afiliados a CareSource.

**Atención preventiva** Atención de rutina, como exámenes y estudios de detección. Recibe esta atención para ayudar a evitar que ocurra un problema de salud. Para obtener más información sobre este tipo de atención, consulte la página 4.

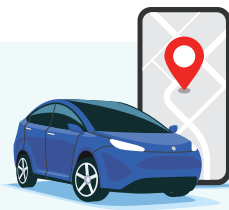
**Autorización previa** Autorización que puede requerirse antes de recibir un servicio. El servicio debe ser médicamente necesario para recibir atención. Su proveedor se ocupará de esto.

En el Manual para Afiliados se incluyen más términos con sus definiciones. Puede encontrarlo en la sección **Documentos del plan** en **CareSource.com/es**. También puede llamar a Servicios para Afiliados para que le envíen una copia sin costo.

## Servicios cubiertos para **USTED**

No debería recibir facturas por estos servicios. Llame a Servicios para Afiliados si recibe una factura. Los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del Afiliado. Puede encontrar el manual en **CareSource.com/es/plans/medicaid/plan-documents/**. También puede pedir que se le envíe una copia impresa cuando llame a Servicios para Afiliados.

## ¿Necesita ayuda con el traslado?



¡Podemos ayudarle! Puede conseguir traslado para ir y volver de sus visitas de atención médica. Esto incluye visitas al dentista, al oftalmólogo o al otorrino. Contrate traslados para hacer retiros en su farmacia. Podemos llevarlo a las citas de Empleo y Servicios de Familia, o del programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) de su condado para que renueve sus beneficios de Medicaid. Podemos ayudarle a llegar a las tiendas de comestibles para recoger pedidos, o a bancos de alimentos y despensas.



**Este tipo de viajes es gratuito. El transporte se puede programar hasta con 30 días de anticipación.**



### Transporte en auto

- Solicite el transporte al menos dos días hábiles antes de su cita.
- Ofrecemos autos accesibles para sillas de ruedas. Avísenos si necesita este servicio.
- Podemos ofrecer viajes en el día o al día siguiente para necesidades urgentes.



### Abono o pase de autobús

- Solicítelo al menos dos días hábiles antes de que necesite el transporte.
- El servicio de autobús debe estar disponible en su área.



### Otras opciones

- Llame antes de su visita o recogida para consultar si el reembolso de millas es una opción para usted. Se aplican límites de reembolso.

## Qué hacer si recibe una factura

Usted recibe todos los servicios de Medicaid médicamente necesarios cubiertos sin costo alguno. *Médicamente necesario* significa que usted necesita los servicios para prevenir, diagnosticar o tratar una afección médica. No debería recibir facturas por estos servicios. Llame a Servicios para Afiliados si recibe una factura. Los servicios que cubre CareSource se encuentran en su Manual del Afiliado. Puede encontrar el manual en **CareSource.com/es/plans/medicaid/plan-documents/**. También puede pedir que se le envíe una copia impresa cuando llame a Servicios para Afiliados.





# Ayuda para mantenerse de pie

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo sufre cambios. Nuestra salud se deteriora y el riesgo de caídas aumenta progresivamente. Unas simples precauciones pueden ayudarle a reducir el riesgo y mantenerse sano. Ayude a prevenir caídas para usted o sus familiares. Mejore la seguridad en su hogar. Esto es lo que debe hacer:

- Retire elementos innecesarios, como alfombras y otros obstáculos.
- Asegúrese de que las alfombras estén afirmadas al piso para que no se deslicen.
- Use una alfombra antideslizante o una silla de ducha mientras se baña.
- Use luces nocturnas en dormitorios, baños y pasillos.



También puede preguntarle lo siguiente a su médico:

- ¿Alguno de mis medicamentos provoca mareos?
- ¿Soy lo suficientemente activo? ¿Qué puedo hacer para aumentar y conservar mi fuerza y el equilibrio?
- ¿Cómo puedo conseguir un bastón o un andador si lo necesito?



## Tres consejos para elegir un nuevo proveedor

Su proveedor de atención primaria (PCP) puede ayudarle a alcanzar sus metas de salud. Por eso es importante tener a alguien en quien pueda confiar. Pero, ¿cómo elegir uno? Para elegir un proveedor para usted o su familia, siga estos consejos:

- 1 Consulte si el médico es parte de la red de CareSource:** Contar con un médico dentro de la red le permite tener la mejor cobertura para su atención.
- 2 Encuentre al médico más adecuado:** Según sus necesidades de atención médica, existen diferentes tipos de médicos:
  - Médicos de familia: atienden a personas de todas las edades. Pueden ayudar a cualquier miembro de su familia.
  - Médicos de medicina interna: atienden solo a adultos.
  - Pediatras: atienden a niños de hasta 18 años.
  - Obstetras y ginecólogos (OB/GIN): atienden solo a mujeres. Las mujeres pueden optar por recibir toda su atención en un solo lugar.
  - Auxiliar médico/personal de enfermería especializado: brindan servicios de atención primaria y recetas.
- 3 Ubicación:** Fíjese si el consultorio queda cerca de su hogar o trabajo. Esto hará que las citas sean más prácticas.

**Fuente:** Instituto Nacional de Salud, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001939.htm>



# ¡Florezca en el autocuidado!

Los días se alargan y las plantas empiezan a florecer. La primavera es una época de nuevos comienzos. ¡Inicie una nueva etapa encontrando tiempo para usted! Es importante mantener la mente y el cuerpo sanos. Hemos elaborado para usted una lista de control para el autocuidado. Estas son solo algunas formas en que puede cuidarse.

## Lista de control para el autocuidado:

- ☒ Beba más agua.
- ☒ Escuche música.
- ☒ Organice un espacio.
- ☒ Practique yoga o estiramiento.
- ☒ Vea un amanecer o una puesta de sol.
- ☒ Llame a un amigo.
- ☒ Almuerce al aire libre.

## ¿Qué puede hacer Administración de la atención por usted?

☒ Responda nuestro cuestionario. ¿Cuáles de estos servicios pueden ofrecerle nuestros administradores de atención?

- ☐ Trabajamos con su equipo de atención médica para coordinar su atención.
- ☐ Respondemos preguntas y le ayudamos a conocer más acerca de su salud y beneficios.
- ☐ Le ayudamos a comprender sus síntomas y medicamentos.
- ☐ Cooperamos en la búsqueda de recursos locales para los problemas que afectan su salud, como alimentación y vivienda.
- ☐ Le planteamos estrategias que puede utilizar para tener una mejor calidad de vida.
- ☐ Le brindamos una atención cuidadosa, respetuosa y compasiva.



Si respondió "todas las opciones anteriores", ¡está en lo cierto! Llame a su administrador de atención si tiene alguna pregunta. Si deja un mensaje, aguarde 24 horas para que su administrador de atención le devuelva la llamada. ¿No tiene un administrador de la atención? Para obtener información sobre cómo ser parte de nuestro programa de administración de la atención, llame al **1-855-202-0729** (TTY: 711).





## Las pruebas de detección de cáncer pueden salvar vidas

El cáncer es más manejable si se detecta a tiempo. Es importante que se realice los estudios de detección de cáncer que necesita. Podría salvarle la vida. Estos son algunos de los casos sobre los que puede preguntarle a su médico:

- **Estudio de detección de cáncer de colon.** Se lo puede realizar si tiene entre 45 y 75 años. Consulte con su médico cuál es la mejor prueba de detección para usted.
- **Estudio de detección de cáncer de mama.** Si es mujer y tiene entre 40 y 44 años, puede comenzar a realizarse mamografías todos los años para la detección de cáncer de mama. Las mujeres de 45 a 54 años deben hacerse mamografías cada año.
- **Estudios de detección de cáncer de próstata.** Si es hombre y tiene entre 55 a 69 años, consulte con su médico acerca de esta prueba de detección.
- **Estudios de detección de cáncer de pulmón.** Este estudio es importante si fuma o fumó en algún momento.

Su médico puede ayudarle a elegir los estudios de detección adecuados para usted y cuándo debe programarlos.

**Fuente:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). <https://www.cdc.gov/cancer/es/prevention/screening.html>



## Un estilo de vida saludable para el corazón

Mantener el corazón sano mejora su salud general y su calidad de vida. Los cambios de estilo de vida pueden ayudar a prevenir y tratar enfermedades cardíacas. Estos son algunos consejos.

- Mantenga un peso saludable.
- Coma frutas y vegetales.
- Consuma granos integrales en vez de comida procesada.
- Utilice productos lácteos descremados o parcialmente descremados.
- Reemplace las comidas con alto contenido graso (como el tocino y la carne roja) por proteínas y carnes magras con bajo contenido graso (como pescado, pollo, pavo, frijoles o tofu).

Limite el consumo de alcohol. No fume y evite el humo de otros fumadores. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) si necesita ayuda para dejar de fumar. Priorice dormir lo suficiente cada noche. La mayoría de los adultos necesitan siete o más horas de sueño por noche. Haga actividad física en forma regular. Intente caminar durante 10 minutos, tres veces por día, cinco días a la semana. Reduzca el estrés en su vida. Consulte algunas ideas en la página 12.



Consulte con su médico cuáles son los mejores tipos de actividades saludables para el corazón en su caso.

**Fuente:** Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

<https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/problemas-salud/salud-corazon/manten-sano-tu-corazon>



Get free help in your language with interpreters and other written materials. Get free aids and support if you have a disability. Call **1-855-202-0729** (TTY: 711).



Obtenga ayuda gratuita en su idioma a través de intérpretes y otros materiales en formato escrito. Obtenga ayudas y apoyo gratuitos si tiene una discapacidad. Llame **1-855-202-0729** (TTY: 711).

Jwenn èd gratis nan lang ou ak entèprèt ansanm ak lòt materyèl ekri. Jwenn èd ak sipò gratis si w gen yon andikap. Rele **1-855-202-0729** (TTY: 711).

احصل على مساعدة مجانية بلغتك من خلال المترجمين الفوريين والمواد المكتوبة الأخرى. إذا كنت من ذوي الاحتياجات الخاصة، ستحصل على المساعدات والدعم مجاناً. اتصل على الرقم **1-855-202-0729** (TTY "الهاتف النصي للصم وضعاف السمع": 711).

通过口译员和其他书面材料，获得您所使用语言的免费帮助。如果您有残疾，可以获得免费的辅助设备和支持。请致电：**1-855-202-0729**（听语障人士专用电话：711）。

Erhalten Sie kostenlose Hilfe in Ihrer Sprache durch Dolmetscher und andere schriftliche Unterlagen. Beziehen Sie kostenlose Hilfsmittel und Unterstützung, wenn Sie eine Behinderung haben. Rufen Sie folgende Telefonnummer an: **1-855-202-0729** (TTY: 711).

Obtenez une aide gratuite dans votre langue grâce à des interprètes et à d'autres documents écrits. Si vous souffrez d'un handicap, vous bénéficiez d'aides et d'assistance gratuites. Appelez le **1-855-202-0729** (ATS : 711).

Nhận trợ giúp miễn phí bằng ngôn ngữ của quý vị với thông dịch viên và các tài liệu bằng văn bản khác. Nhận trợ giúp và hỗ trợ miễn phí nếu quý vị bị khuyết tật. Gọi **1-855-202-0729** (TTY: 711).

Grick Hilfe mitaus Koscht in dei Schprooch mit Iwwersetzer un annere schriftliche Dinge. Grick Aids un Hilfe mitaus Koscht wann du en Behinderung hoscht. Ruf **1-855-202-0729** (TTY: 711).

आपकी भाषा के इंटरप्रेटर तथा आपकी भाषा में अन्य लिखित सामग्रियों संबंधी फ्री मदद पाएं। यदि आपको कोई डिसेबिलिटी हो, तो मुफ्त सहायता और सपोर्ट प्राप्त करें। कॉल करें **1-855-202-0729** (TTY: 711).

통역사와 기타 서면 자료의 도움을 귀하의 언어로 무료로 받으세요. 장애가 있을 경우, 보조와 지원을 무료로 받으세요. **1-855-202-0729** (TTY: 711) 로 문의하세요.

በአስተርጓሚዎች እና በሌሎች የጽሑፍ ቁሳቁሶች በቋንቋዎ ከከፍታ ነፃ እርዳታ ያግኙ። የአካል ጉዳት ካለብዎት ከከፍታ ነፃ እርዳታ እና ድጋፍ ያግኙ። ወደ **1-855-202-0729** (TTY 711) ይደውሉ።

Gba àrànጓwọ ọfẹ ní èdè rẹ pẹlú àwọn ògbifọ àti àwọn ohun èlò míràn tí a kọ sílẹ̀. Gba àwọn àrànጓwọ àti àtílẹ́yìn ọfẹ bí o bá ní àìlera kan. Pe **1-855-202-0729** (TTY: 711).

Makakuha ng libreng tulong sa wika mo gamit ang mga interpreter at mga ibang nakasulat na materyales. Makakuha ng mga libreng pantulong at suporta kung may kapansanan ka. Tumawag sa **1-855-202-0729** (TTY: 711).

په خپله ژبه کې د ژباړونکو او نورو لیکلي شوو موادو له لارې وړیا مرسته ترلاسه کړئ. که تاسو معلولیت لرئ نو وړیا ملاتړ او مرستې ترلاسه کړئ. دې شمېرې ته زنگ ووهئ **1-855-202-0729** (TTY: 711).

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ರಾಶಪೂರ್ವಕ ಮೆಟೀರಿಯಲ್‌ಸ್‌ನೊ ಮೆ ಭಾಷೆಗೆ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪొಂದండి. ಒಕವೆಳ ಮೆಕು ವ್ರೆಕಲ್ಯಂ ಉಂಛೆ, ಉಚಿತ ಉಪಕರಣాలు ಮತ್ತು ಮಧ್ಯತು ಪొಂದండి. ಕಾಲ್ ಛೆಯಂಡಿ: **1-855-202-0729** (TTY: 711).

दोभाषे र अन्य लिखित सामग्रीहरूको माध्यमद्वारा आफ्नो भाषामा निःशुल्क मदत प्राप्त गर्नुहोस्। तपाईंलाई अशक्तता छ भने निःशुल्क सहायता र समर्थन प्राप्त गर्नुहोस्। **1-855-202-0729** (TTY: 711) मा कल गर्नुहोस्।

သင့်ဘာသာစကားအတွက် စကားပြန်များနှင့် အခြားပုံနှိပ်စာရွက်များကို အခမဲ့အကူအညီရယူပါ။ သင်သည် မသန်စွမ်းသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက အခမဲ့အကူအညီများနှင့် အထောက်အပံ့များ ရယူပါ။ ဖုန်းခေါ်ရန် **1-855-202-0729** (TTY: 711).

Bōk jibañ ilo an ejjelok wōnāñ ikkijjen kajin eo am ibbān rukok ro im wāween ko jet ilo jeje. Bōk jerbalin jibañ ko ilo an ejjelok wōnāer im jibañ ko ñe ewōr am nañinmejnin utamwe. Kall e **1-855-202-0729** (TTY: 711).

GA-MED-M-3287030

DCH Approved: 11/18/2024

### Aviso de no discriminación

Cumplimos con todas las leyes de derechos civiles federales y estatales. Por ello, no discriminamos, excluimos ni tratamos a las personas de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, discapacidad, edad, religión, sexo (lo que incluye embarazo, género, identidad de género, preferencia sexual y orientación sexual), ni por motivos de estado civil, salud o asistencia pública. Queremos que todas las personas tengan una oportunidad justa y equitativa de estar lo más saludables posible.

Ofrecemos ayuda gratuita, servicios y modificaciones razonables si tiene alguna discapacidad. Podemos conseguir un intérprete de lengua de señas. Esta persona le ayudará a comunicarse con nosotros o con sus proveedores. Obtenga sus materiales impresos en letra grande, en formato de audio o en braille, sin costo alguno. También podemos ayudarlo si habla un idioma diferente al inglés. Podemos conseguirle un intérprete que hable su idioma. O bien, puede obtener materiales impresos en su idioma. Todo esto sin costo alguno para usted.

Llame a **1-855-202-0729** (TTY: 711) si necesita alguna de estas ayudas. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes de, 7 a. m. a 7 p. m. Estamos aquí para ayudarlo.

También puede presentar una queja ante 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).

**Correo postal:** CareSource  
Attn: Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 1947  
Dayton, OH 45401  
**Teléfono:** 1-844-539-1732 (TTY: 711)  
**Fax:** **Correo electrónico:** 1-844-417-6254  
CivilRightsCoordinator@CareSource.com

You may also file a complaint with the U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights.

**Correo postal:** U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Ave., S.W.  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
Envíe por correo el formulario de reclamo que se encuentra en  
[www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf](http://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf).  
**Teléfono:** 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)  
**En línea:** [ocrportal.hhs.gov](http://ocrportal.hhs.gov)

Puede encontrar este aviso en **CareSource.com**.

GA-MED-M-3314785-SPA

Aprobado por DCH: 12/12/2024



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

## ¿CÓMO CONTACTARNOS?

Servicios para Afiliados: **1-855-202-0729**  
(TTY: 711)  
CareSource24® Línea de asesoría en enfermería  
las 24 horas:  
**1-844-206-5944**  
(TTY: 711)

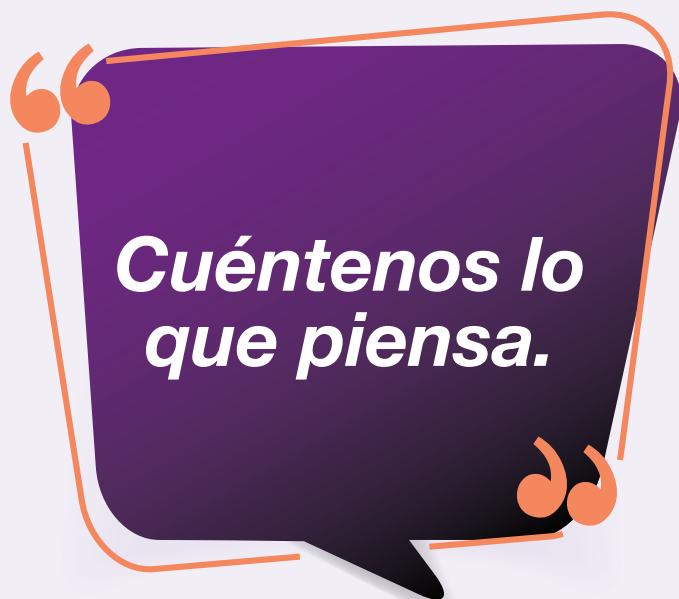
## Únase a nosotros

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

 [X.com/CareSource](https://www.x.com/CareSource)

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

## Información importante sobre el plan



Queremos conocer su  
opinión sobre su boletín  
trimestral.

¡Cuéntenos lo que le gusta, lo que no le gusta y las ideas para mejorar sus 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.