



¡Rompa el hielo en la próxima reunión informativa para afiliados!

¿Está listo o lista para un “día de nieve” divertido e informativo con Carolina Complete Health? Aproveche su plan de salud al máximo participando en una Reunión informativa mensual para afiliados. Estas sesiones en vivo están abiertas a todos los afiliados y son una excelente forma de obtener más información sobre su plan de salud. Puede participar mediante su teléfono (llamada) o su computadora. Durante la reunión, obtendrá información sobre:

- Los **beneficios de su plan de salud** y cómo usarlos.
- Ventajas adicionales, como **\$75 de recompensas My Health Pays** por completar actividades saludables.
- Útiles recursos, como nuestro sitio de **Internet** y el **manual para afiliados**.
- Cómo encontrar los **proveedores y especialistas adecuados** para su atención.
- Cómo inscribirse en **programas de administración de la atención**.
- **Próximos eventos** exclusivos para afiliados.
- Con quién puede **comunicarse si tiene preguntas** o necesita ayuda.

¡No se lo pierda! Inscríbese hoy mismo en una sesión. Para obtener más información, consulte nuestro [enlace de Internet](#).

Importante información sobre su plan de salud

Nos complace dar a conocer la fusión entre Carolina Complete Health y WellCare of North Carolina que tendrá lugar el 1 de abril de 2026. El nuevo plan de salud se llamará **Carolina Complete Health**, brindando apoyo a más de 775,000 afiliados.

- Los afiliados seguirán recibiendo los mismos beneficios de Medicaid de NC y pueden conservar el mismo proveedor de atención primaria.
- Carolina Complete Health Medicaid estará disponible en todo el estado a partir del 1 de abril de 2026.
- Se actualizarán los servicios de valor añadido adicionales. Por favor consulte la página 3 de este boletín para obtener más información.
- Los afiliados de Carolina Complete Health podrán disfrutar de las nuevas Salas de Bienvenida. Por favor, consulte la página 5 de este boletín para obtener más información.

Esperamos seguir atendiendo sus necesidades de atención de la salud y las de su familia. Si tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con Servicios para los Afiliados llamando al 1-833-552-3876 (TTY: 711) de lunes a sábado, de 7:00 a. m. a 6:00 p. m.

Recibirá su nueva tarjeta de identificación de afiliación por correo postal



A todos los afiliados de Carolina Complete Health se les enviará una nueva tarjeta de identificación por correo postal a más tardar el 1 de abril de 2026. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC nos exige enviar nuevas tarjetas a los afiliados cada año.

- Por favor revise la información impresa en su nueva tarjeta de identificación de afiliación para asegurarse de que sea correcta.
- Comience a usar su nueva tarjeta de identificación de afiliación y deseche la antigua.
- Si tiene alguna pregunta sobre su nueva tarjeta de identificación de afiliación, comuníquese con Servicios para los Afiliados al 1-833-552-3876 (TTY: 711) de lunes a sábado, de 7 a. m. a 6 p. m.



Con el aumento de los casos de gripe en Carolina del Norte, la vacuna contra la gripe es una de las formas más eficaces de protegerse contra la enfermedad. La vacuna reduce el riesgo de contraer la gripe entre un 40% y 60% en promedio. Sin embargo, la vacuna contra la gripe no le protegerá contra el resfriado común. Mantenerse en buena salud puede reducir las probabilidades de contraer el virus.

La vacuna contra la gripe no evita que contraiga COVID-19, pero tampoco aumenta el riesgo de que lo contraiga. Dado que el virus de la gripe seguirá propagándose durante las mismas temporadas en las que se propaga COVID-19, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen anualmente contra la gripe. Es posible tener la gripe y COVID-19 al mismo tiempo. Los síntomas son similares en ambos casos, y los proveedores recomiendan hacerse una prueba para determinar qué virus tiene. Si tiene COVID-19, debe esperar hasta que sea seguro salir del aislamiento antes de vacunarse contra la gripe.



¡Gane \$25 en su Tarjeta de recompensas My Health Pays cuando se vacuna contra la gripe! Para obtener más información, visite www.carolinacompetehealth.com/vas.



Cómo superar la temporada de resfriados y gripe

- **Vacúnese contra la gripe** para reducir el riesgo de enfermarse.
- **Lávese las manos con frecuencia**, ya que los gérmenes pueden vivir en todo lo que toca.
- **Evite el contacto con personas enfermas** y mantenga la distancia con quienes tosen o estornudan.
- Abastézcase de **medicamentos para el resfriado y la gripe**.
- **Coma saludablemente** y manténgase hidratado o hidratada.
- **Evite** tocarse la cara.
- Manténgase **bien descansado o descansada**.

A partir del 1 de abril de 2026 se ofrecerán los servicios de valor añadido actualizados

En Carolina Complete Health, creemos que la verdadera salud significa mucho más que una visita al médico. Se trata de empoderarle para que viva de la mejor manera, cada día. Por eso ofrecemos servicios de valor añadido adicionales que le animan y le apoyan para que alcance sus objetivos.

A partir del 1 de abril de 2026 habrá algunas actualizaciones en nuestros Servicios de Valor Añadido. La siguiente es una lista completa de estos servicios adicionales. Para obtener más información, por favor visite carolinacompletehealth.com/vas.

-  **\$75 en la Tarjeta de recompensas*** My Health Pays Visa®.
-  **\$150 en asignación para comestibles** por hogar.
-  **Membresía de gimnasio Active & Fit** para afiliados de 18 años de edad y más.
-  **Apoyo de doula y lactancia materna**, incluida una bomba para extraer leche.
-  Paquete para padres nuevos con **su elección de asiento para vehículo, carriola o cuna portátil**.
-  **12 horas de clases privadas** para afiliados inscritos en kínder a grado 12.
-  **Mochila con artículos escolares con valor de \$50** para los afiliados inscritos en kínder a grado 12.
-  **GED** – Vale para preparación y examen.
-  **\$175 en vale de programa para jóvenes** para el YMCA, Scouts y otros programas.
-  **\$150 en artículos para asma** Room to Breathe para niños y adultos.
-  **\$250 en asistencia para vivienda y servicios públicos**.
-  **\$120 en asignación para farmacia** de CVS® para artículos de venta sin receta al detalle.
-  **\$125 en asignación para la vista al detalle** para afiliados de 21 años de edad y mayores para anteojos, marcos, lentes.
-  Programa **Weight Watchers**.
-  Programa **para dejar de fumar** Quit for Life.
-  **Aplicación de salud mental** mediante Teladoc.
-  **Audífonos** como beneficio adicional para afiliados de 21 años de edad y mayores.
-  Asistencia para obtener el **Certificado de eliminación de antecedentes penales**.
-  **Transporte suplementario** a ubicaciones de servicios de valor añadido.
-  **\$100 para Círculos de conversación tribales**.
-  **Teléfono celular con minutos gratis** para mantenerse en contacto con los médicos.
-  **Biberones para bebés** en los Centros de Bienvenida de Carolina Complete Health.
-  **Baby Showers Comunitarios** para las nuevas mamás y las afiliadas embarazadas.
-  **Kits sensoriales y para el Alzheimer/ demencia**.
-  **Comidas entregadas a domicilio** para apoyar a los afiliados que regresan a casa del hospital.

Los requisitos de elegibilidad se aplican a la mayoría de los servicios de valor añadido. Para obtener más información sobre los servicios de valor añadido de Carolina Complete Health, por favor visite carolinacompletehealth.com/vas.

*Esta tarjeta es emitida por The Bancorp Bank N.A., de conformidad con una licencia de Visa U.S.A. Inc. La tarjeta no se puede usar en todos los lugares donde se aceptan tarjetas de débito Visa. Consulte el Acuerdo del tarjetahabiente de la tarjeta para conocer todas las restricciones de uso. Los fondos caducan 90 días después de la finalización de la cobertura del seguro o 365 días después de la fecha en que se obtuvo la recompensa, lo que ocurra primero.

Reconsideración de sus propósitos de Año Nuevo

Ahora que ya llevamos un par de meses de 2026, es hora de volver a revisar algunos de sus propósitos y aspiraciones para el Año Nuevo. Aunque se haya estancado, no está a solas. Los estudios demuestran que alcanzar nuestros objetivos puede ser difícil sin el apoyo y los recursos adecuados. Aquí tiene algunas sugerencias que le ayudarán en su camino hacia una vida más saludable.



Conectar con otras personas que comparten objetivos similares puede ser realmente estimulante. Contar con amigos que le apoyan o con una comunidad que le rodee puede inspirarle motivación y mantener su enfoque en sus objetivos.



Tómese un momento para reflexionar sobre los alimentos que consume y cómo afectan a su cuerpo y su mente. Ser consciente de que sus elecciones pueden empoderarle para tomar decisiones más saludables, le ayuda a sentirse mejor tanto física como emocionalmente.



Está perfectamente bien disfrutar de alguna golosina de vez en cuando, pero considere sustituirla por una pieza de fruta de vez en cuando. Si cree que podría beber más agua, intente tomar un vaso de 12 onzas antes y después de las comidas. Este sencillo cambio puede ayudarle a sentir más saciedad durante más tiempo y obtener beneficios para la salud, como una piel más bonita y una mejor función cerebral.



Haga actos de bondad.

Hacer voluntariado en un refugio de animales, visitar una residencia de ancianos o donar ropa puede ser increíblemente gratificante.



Inscribirse en un evento divertido, como una caminata o carrera de 5 km, puede ser una excelente forma de ponerse en movimiento. Establecer una meta para uno mismo y cambiar la rutina puede reavivar su pasión por la salud. Además, muchos eventos apoyan causas maravillosas, lo que le permite contribuir a algo significativo mientras cuida su salud.

Recuerde, cada paso, por pequeño que sea, cuenta, y está bien tomarse su tiempo. ¡Usted puede lograr esto!

¡Le damos la bienvenida, bienvenida bienvenida!

**W
E
L
C
O
M
E**

A partir de abril, le invitamos a visitar una de nuestras Salas de Bienvenida, donde puede explorar los beneficios de su plan de salud, platicar con nuestro amigable equipo o aprovechar nuestro acceso a computadoras. A lo largo del año, organizaremos una variedad de eventos, desde talleres educativos y baby showers hasta clínicas de vacunación, ¡lo que convertirá a nuestras Salas de Bienvenida en centros de conexión y apoyo!

LISTA DE LAS UBICACIONES:

Asheville | 150 Tunnel Rd., Asheville, NC 28805

Charlotte | 1610 Ashley Rd., Charlotte, NC 28208

Greensboro | 3711 Farmington Dr., Greensboro, NC 27407

Greenville | 3060 Evans St., Ste 101, Greenville, NC 27834

Lumberton | 6661 E. Elizabethtown Rd., Lumberton, NC 28358

Raleigh | 1100 N Raleigh Blvd., Suite 111, Raleigh, NC 27610

Nuevo socio para el transporte que no es de emergencia



En Carolina Complete Health entendemos lo importante que es acceder a la atención que necesita. Por eso, nos emociona asociarnos con MTM para que apoye su proceso a una mejor salud. Empezando el 1 de abril de 2026, puede contar con MTM para que le brinde transporte hasta sus citas médicas y de regreso ¡sin costo alguno para usted!

El transporte también se ofrece para un acompañante, padre o madre o tutor que acompañe a su hijo o hija (de 17 años de edad o menor). Su bienestar nos importa, y es por eso que ofrecemos una variedad de opciones de transporte que se adaptan a sus necesidades únicas, ya sea que se trate de un vehículo personal, taxi, van, mini camión, transporte de área en montaña o transporte público. Dé el primer paso en su proceso de salud llamando a MTM, nuestro nuevo y confiable proveedor de transporte al 1-844-784-8931 (TTY: 711). Asegure su transporte hasta 30 días antes de su cita. Los viajes deben programarse con más de 48 horas hábiles de anticipación. Si los afiliados tienen una necesidad urgente, pueden solicitar un viaje urgente con menos de 2 días hábiles de anticipación.

Mamá saludable, bebé saludable

En Carolina Complete Health queremos asegurarnos de que todas las madres y sus bebés recién nacidos estén saludables. Si este es su primer hijo o hija, o si ya tiene hijos, es útil contar con apoyo adicional. La atención prenatal temprana y 12 meses de atención posnatal son importantes. Esta atención le brinda a su médico la oportunidad de evaluar su salud antes y después del parto. Su médico también evaluará los resultados de salud futuros de su bebé.

Las siguientes son algunas sugerencias para asegurarse de que su recién nacido tenga un comienzo saludable:

- 1 Consulte a su médico durante todo el embarazo.** Su médico le hará exámenes periódicos y se asegurará de que su bebé esté creciendo según lo esperado.
- 2 Coma alimentos saludables y descanse.** Haga ejercicio durante y después del embarazo.
- 3 Inscríbese en for Start Smart for Your Baby®.** Recibirá orientación sobre planificación familiar y apoyo para la lactancia materna. También recibirá asesoramiento sobre nutrición y seguridad.

Programe hoy mismo sus visitas de salud materna para proteger su salud y la de su bebé. Para obtener más información, visite [here](#).



¡SE LE INVITA A UN BABY SHOWER COMUNITARIO!

Viernes, 13 de marzo de 2026
de 11 a. m. a 2 p. m.

Departamento de Salud del Condado Lincoln
200 Gamble Drive, Lincolnton, NC 28092

¡El espacio es limitado, inscríbese pronto!

Para reservar su sitio, visite:
[enlace para este baby shower.](#)

***Este es un evento exclusivo
para afiliados de Carolina
Complete Health***

RECORDATORIO

A las mujeres embarazadas inscritas en Medicaid de NC no se les puede cobrar copagos por ningún servicio cubierto por Medicaid. Este requisito se aplica a **todas las beneficiarias embarazadas, sin importar su categoría de elegibilidad de Medicaid.**



Beating the Winter Blues

La vida puede presentar desafíos; en ocasiones, es normal sentirse mal. Si ha notado cambios en su estado de ánimo o preocupaciones que antes no le afectaban, es esencial que tome medidas. Cuando las preocupaciones comienzan a interferir en su concentración o en su disfrutar de la vida, buscar ayuda no sólo es una buena decisión, sino que es una decisión poderosa.

Estos son algunos pasos que puede dar para su bienestar mental:



Visite a su médico. Su médico es un aliado fundamental para manejar su salud física y mental. Si todavía no tiene médico, aproveche esta oportunidad para encontrar uno que se adapte a sus necesidades. Haga clic en <https://findaprovider.carolinacompletehealth.com/> para hacer búsquedas con nuestra herramienta Find a Provider (Encontrar un proveedor).



Llame a la Línea de consejo de enfermería. Si tiene preguntas o inquietudes urgentes sobre su salud, no dude en llamar a la Línea de consejo de enfermería al **1-833-552-3876**. Usted merece respuestas y orientación inmediatas.



Programa una visita por video con un médico. Cuando no es posible realizar una visita en persona, la telesalud es una excelente alternativa. Esta opción le permite conectarse con un experto en salud mental de inmediato o programar una cita conveniente. Empiece y cree una cuenta <https://member.teladoc.com/carolinacompletehealth>.



Acceda a ayuda rápida para la salud mental. La Línea directa de ayuda para suicidios y crisis está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para brindarle apoyo a usted o a cualquier persona que le importe. Comuníquese llamando o enviando un mensaje de texto al 988 o chatee en línea o llame al 855-796-7098.

Su salud mental es una prioridad, y dar el paso de buscar ayuda es una decisión empoderadora. Si necesita ayuda para encontrar los recursos adecuados para usted o su familia, no dude en comunicarse con nosotros. ¡Le apoyamos!



Innumerables personas tienen glaucoma sin jamás darse cuenta.

El glaucoma daña lentamente el nervio óptico, que es la vía vital que conecta los ojos con el cerebro. La mayoría de las personas pierden visión mucho antes de notar que algo anda mal.

Lamentablemente, una vez que la visión se pierde por el glaucoma, no se puede recuperar. Aunque los médicos aún no han descubierto cómo evitar que el glaucoma se inicie, hay cosas que puede hacer para protegerse la vista y evitar una pérdida grave de la visión.

Reconozca los signos

Los siguientes son consejos prácticos que le ayudarán a tomar medidas si cree que el glaucoma le puede estar afectando:

- 1 Detenga a este ladrón silencioso de la vista antes de que le robe la visión.** Si tiene riesgo de padecer glaucoma, debe ver regularmente a su oftalmólogo para que le haga exámenes de los ojos.
- 2 ¿Toma medicamentos esteroides?** Hable con su médico de los ojos. El uso prolongado o en dosis altas de esteroides puede aumentar la presión de los ojos, lo que le expone a un mayor riesgo si padece glaucoma.
- 3 Coma bien para ver bien.** Llene su plato cada día con verduras de hoja verde, frutas de colores y verduras vibrantes para nutrir sus ojos.
- 4 Haga ejercicio... pero con cuidado.** Los entrenamientos vigorosos que aceleran el corazón también pueden aumentar la presión de los ojos, así que elija sus actividades con cuidado.
- 5 Protéjase los ojos de lesiones.** Una lesión en los ojos puede aumentar su riesgo de glaucoma, así que siempre protéjase los ojos de todo daño.

Recuerde que los exámenes de los ojos periódicos son clave para preservar su visión. Haga una cita con su médico hoy mismo para mantener sus ojos sanos. Si desea obtener más detalles, los afiliados de Carolina Complete pueden comunicarse con Servicios para los Afiliados llamando al 1-833-552-3876.

Resources:

<https://www.kadrmaseyecare.com/eye-health--care-blog/know-your-risk-factors-for-eye-diseases>

<https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/easy-steps-to-prevent-vision-loss-from-glaucoma>