



OTOÑO DE 2024

# MEMBERSource

Un boletín informativo para afiliados a CareSource PASSE

## 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.

¡Aproveche sus beneficios oftalmológicos! Sus beneficios oftalmológicos tienen cobertura a través de Versant®. Busque atención oftalmológica en **FindADoctor.CareSource.com**. También puede llamar a Servicios para Afiliados o a su coordinador de atención. Asegúrese de que el proveedor sepa que tiene cobertura de Versant antes de la consulta.

**Fuente:** Cleveland Clinic,  
[my.clevelandclinic.org](http://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.access.arkansas.gov](http://www.access.arkansas.gov).

### 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)



## ¿"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 estar 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 cuánto 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)



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

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.



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



**¡Descárguela hoy!**

# Sepa a dónde acudir para recibir atención

Tiene opciones cuando necesita atención. Utilice la tabla a continuación para saber adónde ir y cuándo.

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

## Proveedor de atención primaria (PCP)



Visítelo para tratar enfermedades comunes y obtener asesoramiento. Visite a su PCP para realizar su examen físico anual. Puede ayudarlo con la atención preventiva, los exámenes y con los especialistas. ¡Visite a su PCP con frecuencia!

## Telesalud



Consulte a un proveedor desde el lugar en el que se encuentre usando su teléfono o computadora. Pregúntele a sus proveedores si ofrecen la opción de telesalud.

## Atención de urgencia



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 médico de atención primaria y su problema de salud 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.

## Salas de emergencias hospitalarias



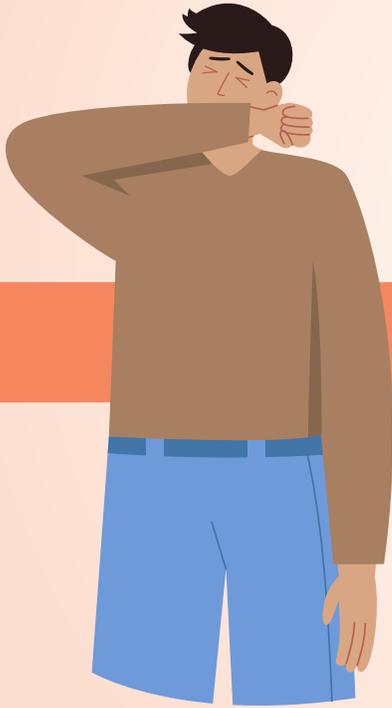
Se utilizan para tratar problemas que ponen en riesgo la vida y que no pueden esperar, como un dolor en el pecho y lesiones en la cabeza. Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias (ER) más cercana.



## ¿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.

# ¡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 VSR.

## ¿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)*

¡USTED  
LO PIDIÓ!

## ¿Por qué recibo llamadas de CareSource PASSE?

Es posible que se haya hecho esta pregunta al recibir llamadas nuestras. 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 estadias como paciente internado.

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



## ¿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.





## Monitoreo continuo de la 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 coordinador de atención médica o su proveedor.

**Fuentes:** 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) Asociación Estadounidense de la Diabetes (American Diabetes Association), [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)



## ¿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 de salud. 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.

**Fuentes:** 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)



## ¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos recetados?

¿Tiene preguntas relacionadas con sus medicamentos? Hable con un farmacéutico de CareSource PASSE. El farmacéutico puede revisar los 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.

## Servicios cubiertos para **USTED**



### ¿Qué debe hacer si recibe una factura

Usted recibe todos los servicios médicamente necesarios cubiertos por Medicaid sin costo alguno. 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. Los servicios que cubre CareSource PASSE se encuentran en su **Manual del Afiliado**. También puede llamar a Servicios para Afiliados y pedir que se le envíe una copia impresa.

# 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 maniquíes 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.

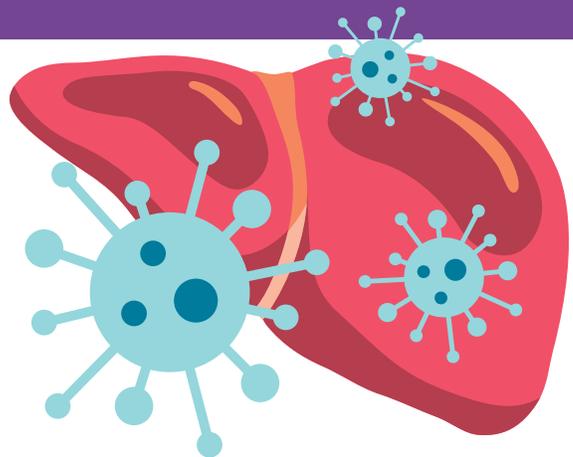
**Fuente:** Asociación de Escuelas de Medicina Osteopática de Estados Unidos (Association of American Medical Colleges), [www.aamc.org](http://www.aamc.org)

## ¿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.

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



**ENGLISH** - Language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).



**SPANISH** - Servicios gratuitos de asistencia lingüística, sin cargo, disponibles para usted. Llame al: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**NEPALI** - तपाईंका निम्ति निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । फोन गर्नुहोस्: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**KOREAN** - 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 전화: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**FRENCH** - Services d'aide linguistique offerts sans frais. Composez le 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**GERMAN** - Es stehen Ihnen kostenlose Sprachassistentendienste zur Verfügung. Anrufen unter: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**SIMPLIFIED CHINESE** - 可为您提供免费的语言协助服务。请致电: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**TELUGU** - భాషా సాయం సర్వీసులు, మీకు ఉచితంగా లభ్యమవుతాయి. కాల్ చేయండి: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**BURMESE** - ဘာသာစကားဆိုင်ရာအကူအညီဝန်ဆောင်မှုများအား သင့်အတွက် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ရန်: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

CareSource PASSE 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 PASSE 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 PASSE.

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

**ARABIC** - تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم: 1-833-230-2005 (هاتف نصي: 711).

**URDU** - زبان کی معاونتی ترجمانی خدمات، آپ کے لیے بالکل مفت یا 1-833-230-2005 فری آف چارج دستیاب ہیں۔ کال کریں: (TDD/TTY: 711).

**PENNSYLVANIA DUTCH** - Mir kenne dich Hilf griege mit Deitsch, unni as es dich ennich eppes koschte zellt. Ruf 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711) uff.

**RUSSIAN** - Вам доступны бесплатно услуги языкового сопровождения. Позвоните по номеру: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**TAGALOG** - May mga serbisyong tulong sa wika, na walang bayad, na magagamit mo. Tumawag sa: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**VIETNAMESE** - Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**GUJARATI** - ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711). પર કોલ કરો.

**PORTUGUESE** - Serviços linguísticos gratuitos disponíveis para você. Ligue para: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**MARSHALLESE** - Jerbal in jibañ ikijen kajin, ejelok onean, ej bellok ñan eok. Kurluk: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

**Correo postal:** CareSource PASSE, 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](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  
**CareSourcePASSE.com**

#### CÓMO COMUNICARSE CON NOSOTROS:

Servicios para Afiliados:  
**1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711)

CareSource24®  
Línea de asesoría en enfermería 24 horas:  
**1-833-687-7305** (TDD/TTY: 711)

#### Únase a nosotros

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

## 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)**

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