



VERANO DE 2024

MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource PASSE

3 consejos para comenzar y 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.


CareSource[™]
PASSE





¡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.



¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos recetados?

Averigüe si un medicamento está cubierto o cuánto cuesta en <https://www.caresource.com/es/ar/plans/caresource-passe/>. Tenemos una lista de medicamentos donde se puede buscar. Vaya a **Encontrar mis medicamentos con receta** debajo de **Afiliados** y luego **Herramientas y recursos**. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede hablar con un farmacéutico de CareSource PASSE. Llame al 1-833-230-2073 para hablar con un farmacéutico hoy. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 4:30 p. m., hora central.



Servicios de intérprete

Servicios de intérprete

दुभाषया सेवाएँउ



Contamos con servicios gratuitos de interpretación para responder cualquier pregunta que pueda tener acerca de nuestro plan de salud o de medicamentos. Para acceder a un intérprete, llámenos al **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711). Una persona que habla su idioma puede brindarle ayuda.

Enfoque en los coordinadores de la atención

Conozca a nuestros coordinadores de la atención.

Entérese por qué les encanta su trabajo.

Este es Justin.



"Me apasiona ayudar a los demás. Tenemos que acabar con la estigmatización. Debemos trabajar unidos con el fin de tener comunidades saludables para todos".

Esta es Yasmin.



"Me apasiona escuchar y apoyar a los demás. Me esfuerzo por ayudar a los demás en sus vidas".



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 4.

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.

Nuestro objetivo para 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.

¿Cómo alcanzamos la equidad en la salud?

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

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. Apúntese a 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 y caregiveraction.org tienen grupos de apoyo en línea gratuitos a los que puede unirse. El coordinador de la atención de su ser querido es un gran recurso para usted. Puede ayudarlo a encontrar apoyo, como atención a domicilio, comidas mediante el programa Meals on Wheels, programas de reparación de viviendas y más.



Atención odontológica para seguir sonriendo

Las visitas odontológicas de rutina son fundamentales para la salud general.

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 encías.
- Su dentista le hará un examen exhaustivo 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.

Protéjase la piel este verano

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 de aloe vera o de 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>



¡Apuesta por la ecología!



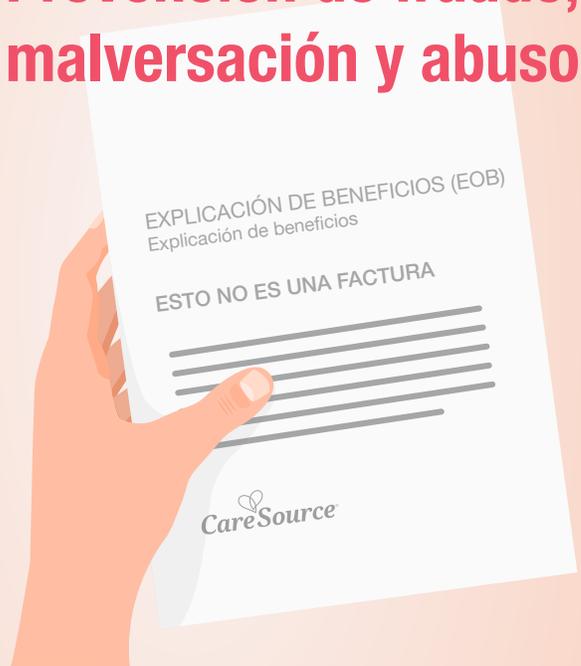
¿Sabía usted que puede optar por recibir correos electrónicos o mensajes de texto en lugar de correo postal? Le enviaremos un mensaje de texto o correo electrónico cuando las facturas u otros documentos estén listos para que los vea en su cuenta de My CareSource®. Algunas cosas deben ser enviadas por 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 PASSE.
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!

Prevención de fraude, malversación y abuso



Para evitar fraude, malversación, abuso o robo de identidad médica, le enviamos una Explicación de beneficios (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?

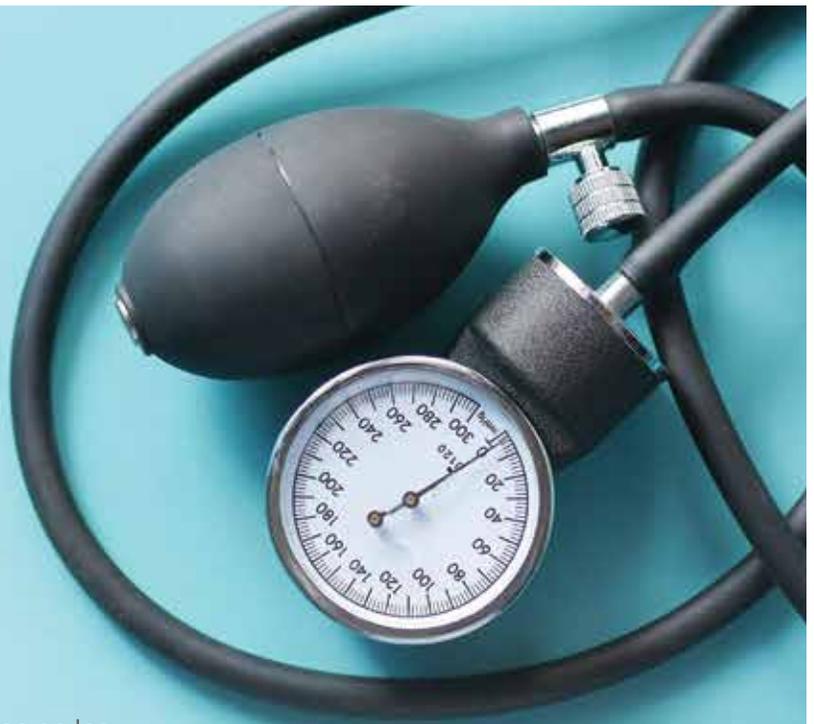


Si algo no parece correcto, llame a Servicios para Afiliados. Siga las indicaciones para denunciar un fraude. También puede enviarnos un correo electrónico a **Fraud@CareSource.com**, un fax al 1-800-418-0248 o escribirnos a:

CareSource PASSE 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.

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 médica 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. Llame al **1-833-687-7305** (TDD/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: **1-833-230-2005** (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 निमित्त 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 Sprachassistenzen 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).

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. Kurlok: 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.

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



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

CÓMO CONTACTARNOS:

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

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

Únase a nosotros

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

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 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 ha tenido! Le agradecemos que nos confíe sus necesidades de cobertura de salud.