



OTOÑO DE 2023

# MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource PASSE

## *Apoyo profesional*

### **para estudiantes con discapacidad**

¿Ha oído hablar de los Servicios de Transición Previos al Empleo (Pre-ETS)? Los Servicios de Transición Previos al Empleo (Pre-Employment Transition Services, Pre-ETS) ayudan a los estudiantes con discapacidad a lograr la transición cuando terminan sus estudios y pasan al mundo laboral. Estos servicios ofrecen oportunidades para obtener información acerca de empleos, beneficiarse del aprendizaje práctico, acceder a opciones de capacitación y mucho más.

El objetivo de los Pre-ETS es brindar a los estudiantes con discapacidad las habilidades y la confianza que necesitan para tener éxito en el entorno laboral. Los Pre-ETS pueden ayudar a los estudiantes a tener una mejor idea de las opciones profesionales que tengan. También puede ayudarles a identificar sus fortalezas. Los estudiantes también podrán aprender lo necesario para alcanzar sus objetivos profesionales.

Si usted o alguien a quien conoce reúne los requisitos, visite los Servicios de Rehabilitación de Arkansas en [www.dws.arkansas.gov](http://www.dws.arkansas.gov) para obtener más información.



# Cuidado de su salud y bienestar mental

Una buena salud significa más que solo cuidar su cuerpo. Significa cuidar su mente, cuerpo y espíritu.

Es posible que en ocasiones se sienta abrumado, triste o nervioso. Esos sentimientos pueden desaparecer por sí solos. En ocasiones, estos sentimientos son más fuertes y pueden dificultar que realice las tareas cotidianas. No está solo. Se puede sentir mejor. CareSource PASSE tiene opciones disponibles tanto para su salud mental como física.

## Su proveedor de atención primaria (PCP) puede ayudarle

Puede acudir a su visita anual de bienestar para conversar con su PCP sobre salud mental. Durante cualquier visita, puede ser buen momento para hablar de ello. Le pueden hacer una evaluación para decidir si sus inquietudes son lo suficientemente serias como para necesitar medicamentos o asesoría. Es posible que desee plantear si:

- Se siente deprimido o triste durante más de una semana.
- Lloro con frecuencia.
- Piensa en la muerte o el suicidio.
- Piensa en lastimar a otras personas.
- Tiene problemas para conciliar el sueño.
- Observa cambios drásticos en el estado de ánimo.
- Siente que le falta el aire o tiene miedo.
- Consume o abusa de drogas o alcohol.

## Si necesita asesoría...

No necesita nuestra aprobación ni una derivación para asesoría. Queremos que reciba la ayuda que necesita. Use nuestra herramienta **Encontrar un médico/proveedor** para buscar consejeros, psiquiatras y psicólogos que estén dentro de la red y estén en capacidad de aceptar nuevos pacientes. Visite [findadoctor.CareSource.com](http://findadoctor.CareSource.com). También puede comunicarse con su coordinador de la atención o con Servicios para Afiliados si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención para salud mental o trastorno por abuso de sustancias que se encuentre cerca de usted.

## Línea de asesoría en enfermería CareSource24

Llame a la Línea de asesoría en enfermería CareSource24® al **1-833-687-7305** (TDD/TTY: 711). Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Llámenos en cualquier momento si necesita conversar con un representante. Le escucharemos o derivaremos para que reciba atención en caso de crisis si la necesita.

## Prevención contra el suicidio

**¡OBTENGA AYUDA AHORA! 9-8-8** es el número para comunicarse con un consejero en caso de crisis. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Marque 9-8-8 si usted u otra persona:

- Piensa en el suicidio o en lastimarse.
- Tiene una crisis de salud mental.
- Tiene una crisis por consumo de sustancias.

Obtenga más información sobre la Línea 9-8-8, que es la Línea de Prevención contra el Suicidio y para Situaciones de Crisis en [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)

## Herramientas para la mente y el cuerpo

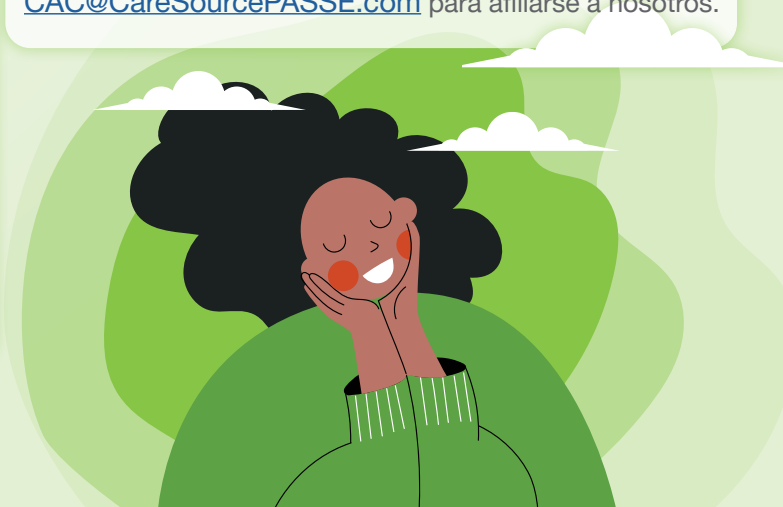
Ofrecemos herramientas para ayudarle a mejorar la salud de la mente y el cuerpo.

### myStrength

Puede usar myStrength<sup>SM</sup> para ayudar a mejorar su estado de ánimo y salud mental. Le ofrece un apoyo personalizado para ayudarlo a mejorar su estado de ánimo. ¡Obtenga meditaciones guiadas, herramientas para ayudarle a dormir mejor y mucho más! Ingrese a **MyCareSource.com**. Haga clic en **Salud** en la barra de menú superior y desplácese hacia abajo hasta el enlace **myStrength**. La herramienta myStrength es para afiliados de 13 años o más.

### Consejo Consultivo de Consumidores

¡Únase a nuestro Consejo Consultivo de Consumidores (Consumer Advisory Council, CAC)! Está conformado por afiliados de CareSource PASSE, personal, padres, tutores y defensores. El CAC analiza los problemas y hace llegar sus comentarios. Asimismo, nos permite saber cómo podemos trabajar para que PASSE sea mejor. Llame a Servicios para Afiliados o envíe un correo electrónico a [CAC@CareSourcePASSE.com](mailto:CAC@CareSourcePASSE.com) para afiliarse a nosotros.





## ¡No deje de gestionar sus medicamentos este otoño!

¡Mantenerse al día con sus medicamentos puede ser algo difícil! Es importante que surta y tome sus medicamentos puntualmente. Si está en capacidad de hacerlo, surta un suministro para 90 días para no quedarse sin medicamentos durante los meses de mayor actividad.

### AQUÍ LE BRINDAMOS OTROS CONSEJOS:



#### Los medicamentos y los cambios de temperatura.

Ciertos medicamentos se ven afectados por las temperaturas altas o bajas. Los medicamentos pueden ser menos efectivos si no se mantienen a la temperatura correcta. No deje ningún medicamento en un lugar donde la temperatura varíe, por ejemplo, en el automóvil o el baño.



#### ¡Adhiérase a un plan!

Intente tomar el medicamento a la misma hora todos los días. Puede poner una alarma, usar un pastillero o pedirle a un amigo cercano o familiar que le recuerde tomarlo a tiempo.



#### ¿Planea un viaje?

Asegúrese de llevar los medicamentos suficientes para todo el viaje. Incluya esto como prioridad en su lista de lo que debe empacar. Verifique que lo tiene cada vez que vaya a un lugar nuevo.

## Terminología de atención médica...y su explicación

Los términos de atención médica pueden resultar confusos. Estamos aquí para ayudarle. A continuación, le brindamos la definición de algunos términos que suelen ser más complicados:



### Medicamento necesario

Se refiere a la atención necesaria para diagnosticar o tratar una dolencia, lesión, afección, enfermedad o sus síntomas.

### Proveedor de la red

Un médico, hospital, farmacia u otro proveedor que brinda atención médica a los afiliados a CareSource PASSE. La herramienta **Encontrar un médico/proveedor** tiene la lista más actualizada de los proveedores de la red cerca de usted. Visite **FindADoctor.CareSource.com**.

### Atención preventiva

Atención de rutina, como evaluaciones de detección y exámenes. Se le proporciona esta atención para ayudarle a evitar que se presente un problema de salud.

### Autorización previa

Autorización que puede necesitarse antes de recibir un servicio. El servicio debe ser medicamento necesario para recibir atención. Su proveedor de la red obtendrá la autorización previa para la atención que usted necesite.

Su Manual para Afiliados incluye más términos con sus definiciones. Lo encontrará debajo de la pestaña **Documentos del plan** en **CareSourcePASSE.com**. También puede llamar a Servicios para Afiliados para solicitar el envío de una copia sin costo alguno.



**¡USTED  
LO PIDIÓ!**



## *Las respuestas a sus preguntas más frecuentes a Servicios para Afiliados*

### **¿Qué puedo hacer en el portal para afiliados?**

El portal para afiliados es una herramienta que le será de utilidad para administrar sus beneficios. ¡Puede ver o imprimir su tarjeta de identificación de afiliado, encontrar un médico, verificar sus reclamos, ver los beneficios de su plan y mucho más!

### **¿Cómo puedo configurar una cuenta en el portal para afiliados My CareSource?**

Crear una cuenta en el portal para afiliados My CareSource® es fácil. Visite [MyCareSource.com](https://www.mycaresource.com) y haga clic en **Registrarse**. Complete la información que aparece en la página **Crear una cuenta**. Haga clic en **Registrarse**, y ¡listo!

### **¿Cómo puedo ingresar al portal para afiliados?**

Puede acceder al portal para afiliados ingresando a [MyCareSource.com](https://www.mycaresource.com). También puede usar la aplicación móvil de CareSource PASSE para acceder al portal para afiliados. Descargue la aplicación desde Apple App Store® o Google Play®.



## **Manténgase fresco cuando haga calor extremo**

Los días de calor extremo son más comunes a medida que el clima se vuelve más cálido. Estos eventos de calor están ocurriendo incluso en el otoño, cuando esperamos que esté más fresco. Dado que el clima cálido se prolonga cada vez más, las enfermedades relacionadas con el calor ocurren con mayor frecuencia. En parte esto se debe a que también está más húmedo. Cuando la humedad es alta, el agua no se evapora bien. Esto dificulta que el cuerpo se enfríe con la sudoración.

Todos podemos correr riesgo de padecer los efectos del calor en la salud. Los niños, los adultos mayores, las embarazadas, los atletas, quienes trabajan al aire libre y las personas con problemas cardíacos o pulmonares son algunas de las más afectadas. Ponga en práctica los siguientes consejos que ofrecen los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](https://www.cdc.gov) (Centers for Disease Control and Prevention) con el fin de prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- Beba abundantes líquidos, incluso si no tiene sed. Manténgase alejado de las bebidas azucaradas o alcohólicas. Pueden hacerle perder más líquidos corporales.
- Permanezca todo el tiempo que pueda en el interior, donde esté climatizado. No confíe en un ventilador para mantenerse fresco durante un evento de calor extremo.
- Use menos la cocina y el horno. Esto puede hacer que su hogar esté más cálido.
- Tome duchas o baños frescos.
- Use el sistema de amistades. Pregúntele a un amigo o un vecino cómo está y pídale que haga lo mismo con usted.

**Obtenga más información sobre el calor extremo en [www.heat.gov](https://www.heat.gov).**



# Los malabares de trabajar y ser cuidador

Si es el cuidador de su cónyuge, de uno de sus padres, de un hijo o familiar, sabe lo difícil que es. Requiere mucho tiempo, esfuerzo y trabajo. ¿Qué debe hacer si hace malabares entre proporcionar cuidado y trabajar? Este es uno de los problemas más comunes que enfrentan los cuidadores. Alrededor del 60 % de los cuidadores tienen un empleo. Dos tercios de los cuidadores han hecho cambios en su trabajo debido a que deben brindar cuidado.

Si usted es uno de estos cuidadores, es probable que haya tomado algunas decisiones difíciles. Tal vez tenga flexibilidad en su trabajo, lo que le permite manejar ambos roles. Quizá tuvo que dejar la fuerza laboral o pasar a trabajar medio tiempo. Hay recursos disponibles para cuidadores que también tienen un trabajo.

Si se siente cómodo, hable con su empleador. Es posible que haya opciones flexibles que no conocía. También es posible que califique para la Ley de Licencia Familiar y Médica (Family Medical Leave Act, FMLA). Esto le permite tomar una licencia para cuidar de un familiar. [Caregiver Action Network](#), disponible en [www.CareGiverAction.org](http://www.CareGiverAction.org), cuenta con un paquete de herramientas para cuidadores que tienen puestos de trabajo. No importa lo que pase, sepa que no está solo.



## Actualizaciones al programa de exención CES

¿Usted forma parte del Programa de Exención de Apoyos Comunitarios y Laborales (Community and Employment Supports, CES)? ¿Se enteró de los cambios que implementamos? Estos son los aspectos más importantes:

- Se agregaron espacios de exención y ¡pronto habrá más disponibles!
- Al padre, madre o tutor legal de alguien que forma parte del Programa de Exención CES se le puede pagar el monto correspondiente al personal si estos son empleados de un proveedor de CES. Sin embargo, deben cumplirse ciertos requisitos.

Converse con su coordinador de la atención si tiene alguna pregunta o desea participar. Obtenga más información sobre el programa de exención CES en [www.humanservices.arkansas.gov](http://www.humanservices.arkansas.gov).

## Servicios cubiertos por CareSource PASSE

### Qué hacer si recibe una factura

Como afiliado a CareSource PASSE, 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 PASSE se encuentran en su [Manual del Afiliado](#). El manual está disponible en [CareSource.com/ar/plans/caresource-passe/plan-documents/](http://CareSource.com/ar/plans/caresource-passe/plan-documents/). También

puede pedir que se le envíe una copia impresa al llamar a Servicios para Afiliados.





## ¡No caiga en una gripe! Vacúnese contra la gripe hoy.

**Llega el otoño y comienza la temporada de gripe.** Elabore un plan y reciba su vacuna contra la gripe antes de que se enferme. Reciba todas sus vacunas a tiempo para que usted y sus seres queridos puedan mantenerse seguros. Vacunarse le ayuda a permanecer saludable. También ayuda a detener la propagación de enfermedades.

Para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe, visite [CareSource.com/flushot](https://www.caresource.com/flushot).

“

## Enfoque en los coordinadores de la atención

Conozca a nuestros coordinadores de la atención. Entérese por qué les encanta su trabajo.



### Esta es LeAnda

*“Soy una persona caritativa y me preocupo por los demás de manera genuina. Me encanta empoderar a las personas para que vean su propio valor”.*

### Esta es Sheila

*“Me apasiona ayudar a otras personas a lograr su máximo potencial. Me llega al corazón ver que la luz y la felicidad aparecen en la vida de una persona”.*



# RSV



## Preguntas y respuestas

**¿Qué es el RSV? El virus sincitial respiratorio (Respiratory Syncytial Virus, RSV)** es un virus que provoca síntomas similares a los de un resfrío. La mayoría de las personas se recuperan rápidamente, pero puede ser muy grave. Los bebés y los adultos mayores se encuentran en alto riesgo de presentar este virus.

**¿Cuáles son los síntomas del RSV?** Secreción nasal, tos, estornudos, fiebre y sibilancias. También puede notar que tiene menos apetito que lo habitual. Llame a su médico si los síntomas empeoran, tiene problemas para respirar o fiebre alta.

**¿Cómo puedo evitar contraer el RSV?** El RSV se propaga al entrar en contacto con las gotitas. Lávese las manos frecuentemente y evite tocarse la cara. Limpie y desinfecte las superficies de alto contacto. Evite el contacto con personas que estén enfermas.

**¿Hay cura para el RSV?** No, no la hay. Pero puede manejar los síntomas para sentirse mejor. Beba líquidos y controle la fiebre y el dolor con un medicamento de venta libre (over-the-counter, OTC), como el ibuprofeno.





## Una **NUEVA** forma de recibir comunicaciones de CareSource PASSE

¿Desea reducir su correo impreso? Ahora podrá recibir las comunicaciones de naturaleza obligatoria de CareSource PASSE en su cuenta My CareSource. ¡Recibirá una alerta por mensaje de texto o correo electrónico cuando haya una carta lista para leer! En realidad, serían muchísimas cartas habituales que tendríamos que enviarle. Aún puede recibir por correo electrónico y mensaje de texto los avisos con información general sobre su cuenta.

### Cómo actualizar sus preferencias de comunicación.

Visite **MyCareSource.com**. Inicie sesión en su cuenta. Si no tiene una cuenta, haga clic en **Registrarse** y siga los siguientes pasos. Necesitará su tarjeta de ID de afiliado de CareSource PASSE. Haga clic en **Preferencias** en la barra de menú que se encuentra en la parte superior.

Asegúrese de que su correo electrónico y número de teléfono sean los correctos.

Haga clic en **Enviarme un correo electrónico** o **Enviarme un mensaje de texto**. Cuando lo haga, las casillas de abajo se completarán automáticamente. Aquí verá la nueva casilla de **Comunicaciones obligatorias**.

Haga clic en **Actualizar**.

¡Listo! Recibirá una alerta cuando haya algo nuevo en su Portal para afiliados. Visite **MyCareSource.com** e inicie sesión.

¿Cambió de opinión? Inicie sesión y desmarque las casillas. Usted dejará de recibir correos electrónicos o mensajes de texto y comenzará a recibir nuevamente su información en formato impreso.

*Nota: Existen determinados materiales que estamos obligados a enviarle por correo postal, independientemente de las preferencias de comunicación que haya indicado.*



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)**

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