



PRIMAVERA DE 2024

# MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource PASSE



## ¡Su opinión es importante y queremos escucharla!

Lo que piensa sobre su plan de salud CareSource PASSE y los servicios que proporcionamos es **importante**. Esto nos ayuda a asegurarnos de que recibe una atención 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:

- Recibir atención rápidamente
- Calificación del médico personal

#### Las áreas en las que hemos estado trabajando para mejorar su experiencia incluyen:

- Comunicaciones más fáciles de entender
- Acceso más fácil a servicios de apoyo, como comida y vivienda.

Si recibe la encuesta, esperamos que la realice.  
Si ya respondió la encuesta, ¡gracias!

### ¿Necesita ayuda para conocer su plan?

Si tiene preguntas sobre su plan o la atención médica en general, ¡podemos ayudarle!

Ya sea información sobre beneficios, afecciones de salud o medicamentos cubiertos, en **CareSourcePASSE.com** encontrará:

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

Llámenos al **1-833-230-2005**  
(TDD/TTY: 711).

#### Podemos ayudarle a:

- Programar una visita al médico
- Obtener servicios de traducción

  
**CareSource**<sup>™</sup>  
PASSE



## **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. El manual está disponible en [CareSource.com/plans/CareSource-PASSE/plan-documents/](https://www.caresource.com/plans/CareSource-PASSE/plan-documents/).

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



## **¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos recetados?**

Averigüe si un medicamento está cubierto o cuánto cuesta en **CareSourcePASSE.com**. 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 llamar a Servicios para Afiliados.





## Consejos rápidos para ayudarle a tomar sus medicamentos a tiempo

Puede ser complicado recordar cuándo tomar sus medicamentos, especialmente si los toma varias veces al día o si toma varios medicamentos diferentes. ¡Tenemos algunos consejos!



### Configure una alarma

Establezca una alarma para cada medicamento en el momento en que lo toma habitualmente.



### Consiga un pastillero

Un pastillero facilita llevar sus medicamentos consigo a todas partes. ¿No recuerda si ya tomó su pastilla de las 5:00 p. m. hoy? ¡Ahora lo sabrá con seguridad!



### Descargue una aplicación

Hay muchas aplicaciones para teléfonos que ayudan a llevar un seguimiento de sus medicamentos. ¡Descargue su favorita!




## Alimentos altamente satisfactorios para usted

Algunos alimentos que come pueden ayudarle a sentirse más lleno durante más tiempo, lo cual es útil cuando está en movimiento o tiene un presupuesto limitado.

Las proteínas son el macronutriente más satisfactorio. Entre los alimentos ricos en proteínas se encuentran la carne magra, el pescado, el huevo o la quinoa. Los alimentos ricos en fibra tardan más en digerirse y le ayudan a sentirse lleno por más tiempo. La avena, las verduras, las frutas y las legumbres son todos alimentos ricos en fibra. Las sopas y ensaladas pueden ser bajas en calorías, pero ricas en nutrientes, lo que puede ayudarle a sentirse satisfecho.

Algunos excelentes bocadillos saciantes son yogur griego, queso cottage, ciruelas pasas, frutos secos o palomitas de maíz sin mantequilla.



Si necesita ayuda para obtener alimentos saludables, es posible que califique para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP). Obtenga más información y presente una solicitud en <https://access.arkansas.gov/Learn/Home>.

**Fuentes:** <https://www.healthline.com/nutrition/15-incredibly-filling-foods>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5015032/>

## Evitar los microplásticos

Los microplásticos son diminutos fragmentos de plástico más pequeños que un grano de arena. Se encuentran en el océano, el suelo y el aire. La persona promedio consume alrededor de 5 gramos de plástico cada semana. ¡Eso es aproximadamente el peso de una tarjeta de crédito! Todavía no sabemos cómo afectan los microplásticos a la salud humana. Se han encontrado microplásticos en los pulmones, la sangre e incluso en la placenta de los humanos.

¿Cómo puede ayudar a reducir los microplásticos? Limitar su uso diario de plástico es un buen primer paso. Lleve bolsas reutilizables al supermercado, utilice una botella de agua reutilizable en lugar de botellas de un solo uso y cambie una tabla de cortar de plástico por una de madera.

Los plásticos están presentes en muchos de nuestros productos de cuidado personal, e ingredientes comunes como polietileno o polipropileno son microplásticos. Limite el uso de estos productos siempre que pueda. Los cambios pequeños pueden marcar una gran diferencia.



**Fuente:** National Geographic, [nationalgeographic.com/environment](https://nationalgeographic.com/environment)





**¡USTED LO  
PIDIÓ!**



## ¿Cuándo debo usar CareSourcePASSE.com en lugar de MyCareSource.com?

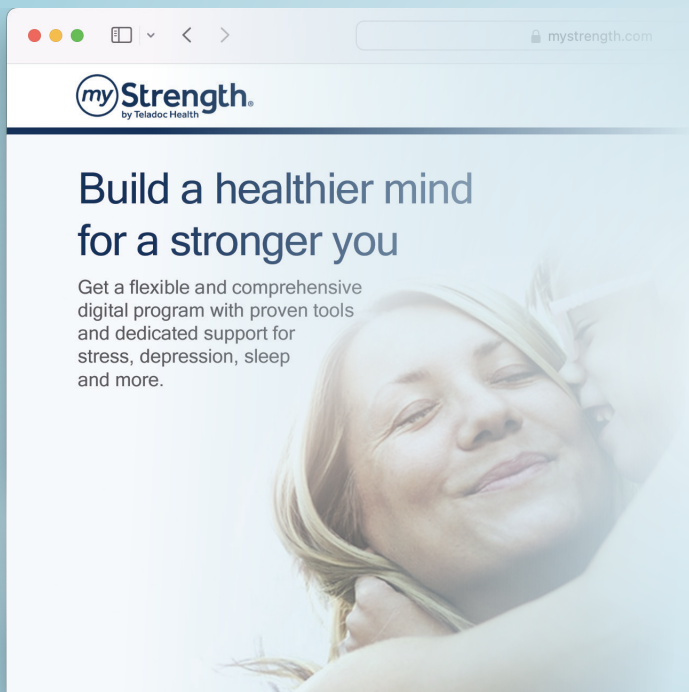
**CareSourcePASSE.com**  
es nuestro sitio web público.  
Aquí puede:

- Ver los documentos de su plan.
- Consultar sus beneficios y servicios generales.
- Revisar sus beneficios de salud mental.
- Utilizar la herramienta Encontrar mis recetas.
- Utilizar la herramienta Buscar un médico.
- ¡Y mucho más!

**MyCareSource.com** es su cuenta  
personal en el portal. Simplemente, ingrese a  
su cuenta My CareSource. Aquí puede:

- Solicitar una nueva tarjeta de ID de afiliado a CARESource PASSE.
- Ver sus reclamos.
- Presentar una apelación.
- Configurar sus preferencias para recibir correos electrónicos y mensajes de texto.
- Utilizar herramientas como myStrength y MyResources.
- Utilizar la herramienta Encontrar mis recetas.
- ¡Y mucho, mucho más!

**Si necesita ayuda para encontrar información, llame a  
Servicios para Afiliados al número de teléfono que figura al  
dorso del boletín informativo.**



## ¡Ocúpese de su salud mental!

Nuestra herramienta de bienestar, llamada myStrength<sup>SM</sup>, ofrece apoyo personalizado para ayudarle a mejorar su estado de ánimo, mente, cuerpo y espíritu. Puede acceder a ella en línea o desde su dispositivo móvil de forma gratuita. Visite [bh.mystrength.com/caresource](https://bh.mystrength.com/caresource) para obtener más información o para inscribirse. También puede hacerlo a través de su cuenta MyCareSource<sup>®</sup>.

¡Una vez que cree una cuenta en myStrength, encontrará herramientas que le ayudarán a llevar una vida mejor! Puede ver videos sobre meditación, reducción del estrés, dolores crónicos y más. ¡También puede hacer un seguimiento de su salud y su progreso!

# ¡Líbrese del tabaco!

Recupere su salud y deje de fumar. ¿Sabía que fumar es la principal causa de enfermedades y muertes prevenibles en el mundo? El humo de segunda mano también es un peligro grave. Causa más de 41,000 muertes cada año. ¿A quién protegerá al dejar de fumar?

Si desea ayuda, llame a la línea para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).



También puede llamar a CareSource24®, nuestra línea de asesoría en enfermería. Podemos responder preguntas sobre dejar de fumar. ¡También podemos responder otras preguntas relacionadas con la salud! 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, [www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/fast\\_facts/](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/).

## No es demasiado tarde.

Vacúnese contra la gripe. Puede parecer que la temporada de gripe ha terminado, pero puede extenderse hasta mayo. Manténgase saludable y proteja a quienes lo rodean. Casi todas las personas a partir de los seis meses de edad necesitan una vacuna contra la gripe cada año. Es muy importante para:

- Personas de 65 años o más
- Personas que viven en hogares de ancianos
- Mujeres embarazadas
- Cualquier persona con una afección crónica, como asma o diabetes

¡No deje de disfrutar la primavera debido a la gripe!  
¡Vacúnese contra la gripe hoy! Incluso puede recibir sus vacunas contra la COVID-19 y la vacuna contra el VRS al mismo tiempo. Obtenga más información en [CareSource.com/flushot](https://www.caresource.com/flushot).

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), [www.cdc.gov/flu/about/season/index.html](http://www.cdc.gov/flu/about/season/index.html).



**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 مجاناً. 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](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf)

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



## 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**

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