



INVIERNO DE 2024

MEMBERSource

Un boletín informativo para afiliados a CareSource PASSE

Le facilitamos la tarea de encontrar un médico



¿Necesita encontrar un médico, hospital, farmacia u otro proveedor de atención médica? Puede usar nuestra herramienta en línea en cualquier momento para buscar un proveedor en nuestra red. Nuestra herramienta es rápida, conveniente y se actualiza diariamente. Visite FindADoctor.CareSource.com para comenzar.

Funciones

- ▶ **Busque** por nombre, ubicación, especialidad y más.
- ▶ **Los filtros** le permiten reducir sus resultados y encontrar lo que necesita rápidamente.
- ▶ Habilite 'Servicios de ubicación' para obtener **opciones sugeridas** según dónde se encuentre.
- ▶ **Ordene** sus resultados por nombre, distancia o relevancia.

Si necesita ayuda, use el tutorial en línea. Le mostrará que es fácil encontrar lo que necesita.



Hable con su **médico** o farmacéutico acerca de sus medicamentos

¿Tiene preguntas relacionadas con sus medicamentos? Consulte a su médico o farmacéutico para asegurarse de que los toma correctamente. Estas son algunas preguntas que puede hacer para obtener más información sobre sus medicamentos.

- ¿En cuánto tiempo hará efecto?
- ¿Se puede tomar con otros medicamentos?
- ¿Por cuánto tiempo debo tomar este medicamento?
- ¿Necesito comer cuando tomo este medicamento?
- ¿Debo esperar algún tiempo entre las dosis?

Fuente: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000535.htm>

Proteja su información personal



El fraude al seguro de salud es algo muy grave. Manténgase seguro Proteja su información personal.

- 1 Tenga cuidado al divulgar su número de tarjeta de identificación (ID) de afiliado o su número de seguro social.
- 2 No deje que otra persona utilice su tarjeta de identificación (ID) de afiliado. Esto es ilegal y lo expone al robo de identidad.
- 3 Informe toda sospecha de fraude. Si cree que alguien ha utilizado su tarjeta para acceder a los servicios, infórmenos tan pronto como pueda.

Llame al **1-844-415-1272 (TTY: 711)** para denunciar un fraude. Usted no tiene que darnos su nombre cuando escriba o nos llame. Su informe se mantendrá confidencial según lo permita por la ley.

Trucos útiles:



Temporada de resfrios y gripe

Nadie planea enfermarse. Cuando sucede, puede alterar su vida diaria por hasta una semana o más. Escuche el plan de tratamiento de su médico para ayudarle a mejorar. Aquí hay algunos remedios caseros para ayudarle a sentirse mejor.

Manténgase hidratado.

El hecho de mantener el cuerpo hidratado puede ayudar a combatir un resfío o una gripe. Beba mucha agua. Las bebidas con electrolitos, como Gatorade o Pedialyte, también pueden ayudar al cuerpo a absorber el agua.

Descanse y beba té tibio.

Dele tiempo al cuerpo para que se sane. Esto le ayuda al cuerpo a que se concentre en mejorar. El té de hierbas o el agua con limón tibios pueden ayudar a aliviar el dolor de garganta y a destapar los senos paranasales. También puede hacer gárgaras con agua tibia con sal varias veces al día.

Manténgase con buena salud este invierno.

¿Cuál es la mejor forma de protegerse?
Recibir una vacuna contra la gripe.

Obtenga más información en CareSource.com/FluShot.

Si tiene preguntas sobre su salud, la Línea de asesoría en enfermería CareSource24 brinda acceso las 24 horas del día, a través de un personal de enfermería diplomado, dedicado y con experiencia. Llame al **1-833-687-7305 (TDD/TTY: 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.



¿Tiene preguntas acerca de sus medicamentos con receta?

Averigüe si un medicamento está cubierto o cuánto cuesta en CareSourcePASSE.com. Tenemos una lista de medicamentos donde se puede buscar. Diríjase a **Encontrar mis medicamentos con receta** debajo de **Herramientas y recursos** del afiliado. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede llamar a Servicios para Afiliados para obtener más información.

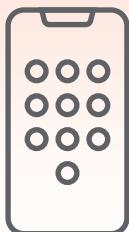


988 Línea de Prevención del Suicidio y para Crisis

¿Tiene una crisis? De ser así, llame o envíe un mensaje de texto al 988.

También puede iniciar un chat en 988lifeline.org. El 988 se comunicará con la Línea directa de Prevención del suicidio. Esta línea directa está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede utilizarla cualquier persona que esté luchando con la salud mental o tenga pensamientos suicidas.

Aquí le brindamos algunos consejos para cuando llame al 988:



Presione “1” si es veterano.



Presione “2” si necesita servicios de interpretación.



Marque 711 si tiene problemas auditivos para usar TTY. Luego marque **1-800-273-8255** o use su servicio preferido.



Las conversaciones y los mensajes de texto están disponibles en inglés y español.

Fuente: 988 Línea de Prevención del Suicidio y para Crisis. <https://988lifeline.org/current-events/the-lifeline-and-988>.

Es importante beber agua, incluso en invierno



Nuestro cuerpo está compuesto por un 60-70 % de agua, por lo que es importante mantenerse hidratado. A medida que hace más frío, esto puede volverse difícil. El aire seco de la calefacción interior puede deshidratarlo y es posible que ni siquiera se dé cuenta. Mantenerse hidratado ayuda a mantener fuerte nuestro sistema inmunitario, por lo que es importante durante la temporada de resfriados y gripes.

Hay formas sencillas de asegurarse de hidratarse lo suficiente durante el invierno. Lleve una botella con agua con usted. Esto puede ayudarle a motivarlo a beber más agua. Agregue un poco de sabor poniendo una rodaja de limón, lima u otra fruta en el agua. Beba líquidos tibios. Los téis de hierbas calientes, el agua tibia o los caldos tibios son buenas opciones. Ingiera alimentos hidratantes como naranjas, apio o yogur. Las sopas calientes también pueden proporcionarle el agua que necesita. Además, ¡son una comida excelente!



¡Apueste por la ecología!

¿Sabía que podemos enviarle un correo electrónico o un mensaje de texto en lugar del correspondencia impresa? Le enviaremos un mensaje de texto o correo electrónico cuando los documentos estén listos para usted en su cuenta My CareSource®.

Siga los siguientes pasos para actualizar sus preferencias y ¡apueste por la ecología!

1. Inicie sesión en [MyCareSource.com](https://www.MyCareSource.com). Si no tiene una cuenta, haga clic en **Registrarse** y siga los pasos a continuación. Necesitará su tarjeta de identificación (ID) de afiliado.
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 **Envíarme un correo electrónico** y/o **Envíarme un mensaje de texto**. Luego, puede elegir los tipos de mensajes que le gustaría recibir electrónicamente.

Haga clic en **Registrarse**, ¡y listo!

Cuándo hacerse un examen de audición



¿Tiene problemas auditivos? ¿Usted o alguno de sus seres queridos notan que no oye tan bien como antes? Es importante que se controle la audición con frecuencia. Puede ser difícil saber si su audición está empeorando. Estos son algunos de los primeros signos de pérdida de la audición a prestar atención:

Adultos:	Niños:
• Escucha peor de un oído	• No voltear hacia el sonido
• Zumbido en el oído	• Retraso en el habla
• Sube el volumen	• Sube el volumen
• Presión en el oído	• Se confunde en las conversaciones o cuando le dan indicaciones

¡Hágase un control de la audición! Ofrecemos pruebas de detección importantes y gratuitas como parte de sus beneficios. Las pruebas la audición forman parte de su consulta de bienestar anual.



¡Su opinión es importante para nosotros!

Es posible que reciba nuestras encuestas de nuestra parte preguntándole sobre su experiencia. Podemos enviarlas por teléfono, correo electrónico, mensaje de texto o correspondencia. Queremos que responda con honestidad. Nunca afectará su cobertura de CareSource PASSE. Si recibe una encuesta, ¡respóndala! Sus comentarios son necesarios para asegurarnos de que reciba la atención y el apoyo que se merece.

Si ha tenido una buena experiencia con nosotros o con los proveedores de nuestra red, puede dar puntajes como 9 o 10, Excelente o Muy buena. ¡También puede decirnos cómo podemos ayudarle mejor! Llame a Servicios para Afiliados si necesita ayuda en este momento.

Su opinión importa. ¡Gracias por ser la mejor parte de CareSource PASSE!



Prevenga las migrañas

Un gran paso para lidiar con las migrañas es descubrir su causa. Las causas son diferentes para todas las personas. Una vez que encuentre estas causas, es posible que pueda detener las migrañas antes de que comiencen.

Mantenga un registro de sus patrones y hábitos. Algo que puede ser útil para hacer un seguimiento es registrar qué come o bebe y cuándo; cuándo y cuánto tiempo duerme; el clima y, en el caso de quienes menstrúan, cuándo tiene el período. Registre cuándo comienzan sus migrañas o dolores de cabeza, cuánto duran y otros síntomas que tenga. Observe qué medicamentos y qué otras cosas ayudan a aliviar el dolor.

Lleve estas notas a su proveedor. Juntos pueden encontrar las causas de las migrañas. Esta información también puede ayudar a conocer las mejores maneras de ayudarle a aliviar los síntomas una vez que comienzan.

Fuentes: Migraine Trust, <https://migrainetrust.org/live-with-migraine-self-management/common-triggers/> Centro Nacional para la Información Biotecnológica (National Center for Biotechnology Information, NCB), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7572189/>

Cómo darle apoyo a un ser querido durante un diagnóstico difícil

Recibir un diagnóstico que cambia la vida o enterarse de una enfermedad terminal puede ser difícil. Las noticias pueden ser abrumadoras y difíciles. No existen soluciones iguales para todos, pero si tiene un ser querido que enfrenta un diagnóstico difícil, hay formas de brindarle apoyo.

Muchas veces, queremos ofrecer consejos. Intente no decir cosas que estén fuera de su control, incluso si cree que la persona se sentirá mejor. Decir "todo va a estar bien" puede hacer que su ser querido sienta que no puede contarle cuando las cosas no van bien. En lugar de eso, diga: "Estoy aquí para apoyarte".

Averigüe qué necesita de usted. Por lo general, puede ser abrumador el hecho de decir: "Hazme saber cómo te puedo ayudar". Ofrezca tipos específicos de ayuda. Llévela una comida casera o hágale las tareas domésticas.

Si le ofrece ayuda y su ser querido no la quiere, no lo force. Respete que pueda necesitar tiempo y espacio. Aun así, pregúntele, ya que es posible que eventualmente quiera su ayuda.

Fuente: Mayo Clinic, mayoclinichealthsystem.org



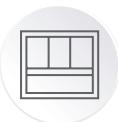


Respire mejor en interiores

Cuando pensamos en la contaminación del aire, con frecuencia pensamos que esto ocurre al aire libre. ¡Pero los niveles de contaminación del aire pueden ser igual de elevados en el interior!

Existen varios contaminantes del aire interior comunes. **El radón** es un gas natural que se forma en la tierra. El radón no se puede ver ni oler. **Los gases contaminantes** son gases o partículas que provienen de materiales en combustión. Algunos ejemplos son los calefactores, las estufas de gas y las chimeneas. **Los compuestos orgánicos volátiles** (Volatile Organic Compounds, VOC) son productos como la pintura y los limpiadores comunes que emiten gases químicos.

Hay medidas que puede tomar para mejorar la calidad del aire interior.



1. Cuando el clima sea bueno, abra las ventanas para que entre la brisa. Verifique primero la calidad del aire exterior de donde vive en www.AirNow.gov.



2. Limite el uso de productos o limpiadores químicos. O cambie a productos menos tóxicos que tengan la etiqueta **Safer Choice**.



3. Ventile los electrodomésticos, como los calentadores y las secadoras hacia el exterior. También puede instalar un detector de monóxido de carbono en su hogar.



4. Haga una prueba de radón en su hogar. La mayoría de los estados ofrecen kits de prueba gratuitos o de bajo costo. Averigüe cómo obtener su kit en www.epa.gov/iaq y elija radón.

Controlar las alergias alimentarias durante las fiestas

Las fiestas son un momento para celebrar y, con frecuencia, implican comer juntos. Esto puede representar un desafío para las personas con alergias alimentarias. Cuanto más sepa sobre las alergias alimentarias, mejor preparado podrá estar al planificar las comidas. Hay nueve alimentos que se mencionan como alérgenos alimentarios principales.

Dichos servicios incluyen:



Leche



Huevos



Pescado



Mariscos



Frutos secos



Maní



Trigo



Porotos de soja



Sésamo

Si bien algunas alergias alimentarias son leves, algunas pueden ser graves o incluso poner en riesgo la vida. Hable con las personas con las que compartirá las fiestas. Infórmeme al anfitrión si tiene alergia a algún alimento. Haga preguntas. Repase el menú. Si usted es alguien con un hijo que tiene alergia alimentaria, dígalo antes de la celebración. Tener un plan puede eliminar ciertas preocupaciones. Considere etiquetar cada plato. También puede mantener los platos que contengan alérgenos alimentarios separados del resto de los alimentos.

Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos, www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/food-allergies-what-you-need-know





¡Usted obtiene más con CareSource PASSE

En CareSource PASSE somos más que solo un seguro de salud de calidad. ¡Nos preocupamos por usted!

Ofrecemos beneficios y servicios que van más allá de la atención básica. Aproveche todo lo que CareSource PASSE tiene para ofrecer:

- **Sin copagos** por visitas de atención médica.
- **Sin copagos** para los medicamentos recetados.
- Un plan de salud **que le permite tener el control para** garantizar que reciba la mejor atención y acceso a servicios.
- Coordinadores de la atención que se preocupan genuinamente por usted y que trabajarán con usted y sus proveedores para alcanzar sus objetivos y expectativas para el futuro.
- Acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a enfermeros diplomados y al equipo de coordinación de la atención.
- Herramientas digitales como MyResources para ayudarle a encontrar programas locales gratuitos o de bajo costo y apoyo.
- Una aplicación móvil gratuita para que pueda administrar su plan de salud sobre la marcha.
- ¡Y mucho más!

Conozca más acerca de los beneficios adicionales que brinda **CareSourcePASSE.com**. Su Manual del Afiliado contiene una lista completa de los beneficios y servicios. También puede llamar a Servicios para Afiliados y pedir que se le envíe una copia impresa.

¿Tiene preguntas?

Llame a Servicios para Afiliados al **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711). Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., hora central. Estamos aquí para ayudarle.

Programa de vacunación infantil

Las vacunas, o inmunizaciones, ayudan a proteger a los niños de enfermedades dañinas. Para obtener el mayor beneficio y protección, asegúrese de que su hijo reciba las vacunas correctas en el momento adecuado.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) tienen una lista de vacunas y fechas en las que los niños deben recibirlas. Este programa se basa en cuándo las vacunas funcionan mejor en el sistema inmunitario de los niños y cuándo los niños más necesitan la protección.

Muchas de las vacunas se aplican cuando son bebés. Con frecuencia las vacunas de refuerzo se requieren meses o años más tarde. Algunas vacunas deben administrarse todos los años, como la de la gripe y la COVID-19. Si a su hijo le falta una vacuna o una dosis de refuerzo, no tendrá que empezar de nuevo.

Si tiene preguntas, hable con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, https://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/child-easyread.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, https://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/adolescent-easyread.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adolescent-easyread.html, Healthy Children, www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Recommended-Immunization-Schedules.aspx

Hable con su hijo adolescente sobre el vapeo



Los cigarrillos electrónicos, o vapeadores, son los productos de tabaco más consumidos entre los adolescentes en los Estados Unidos. La mayoría de los vapeadores contienen sustancias adictivas. El vapeo puede causar daño pulmonar y afectar el desarrollo del cerebro. Con frecuencia, los adolescentes vapean debido a la presión de sus amigos o de las redes sociales. Algunos signos del vapeo incluyen los cambios de humor, leves olores afrutados o más sed. Es importante que hable con su hijo adolescente sobre el vapeo.

Empiece poniéndose en su lugar. Recuerde cómo era ser adolescente. Encuentre un lugar seguro y tranquilo para hablar. Exprese empatía al hablar con su hijo adolescente. Intente no gritar ni juzgar. Es clave ser alguien con quien contar y en quien confiar.

Una forma de ayudar a su hijo a evitar o dejar de vapear es hacer que se concentre en otra cosa. Motívelo a unirse a un deporte o a un club después de la escuela. Podría intentar hacer ejercicio, escribir un diario, meditar, escuchar música o jugar.

Apojar a su hijo adolescente es la mejor manera de ayudarlo. Obtenga más información en Teen.SmokeFree.gov.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/index.html, Asociación Estadounidense del Pulmón, www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/talk-about-vaping



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 नि:शुल्क 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 సరీసులు, మీకు ఉచితంగా లభ్యమవుతాయి. కాల్ చేయండి: 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

BURMESE - ဘာသာစကားဆိုင်ရာအကူအညီဝန်ဆောင်မှ များအား သင့်အတွက် အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်နှင့် 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. Kurlok: 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
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 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/CareSourceGA

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

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