

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/CareSourceGA](https://www.facebook.com/CareSourceGA)



¡Queremos saber de usted!

Nuestros afiliados nos importan. ¡Es por eso que queremos saber de usted! Vaya al enlace que aparece a continuación y háganos saber qué temas le gustaría ver en sus boletines informativos. Esta encuesta solo le tomará dos o tres minutos.

CareSource.com/NewsletterSurvey

Gracias por confiarle sus necesidades de atención médica a CareSource PASSE.



INVIERNO DE 2022

MEMBERSource

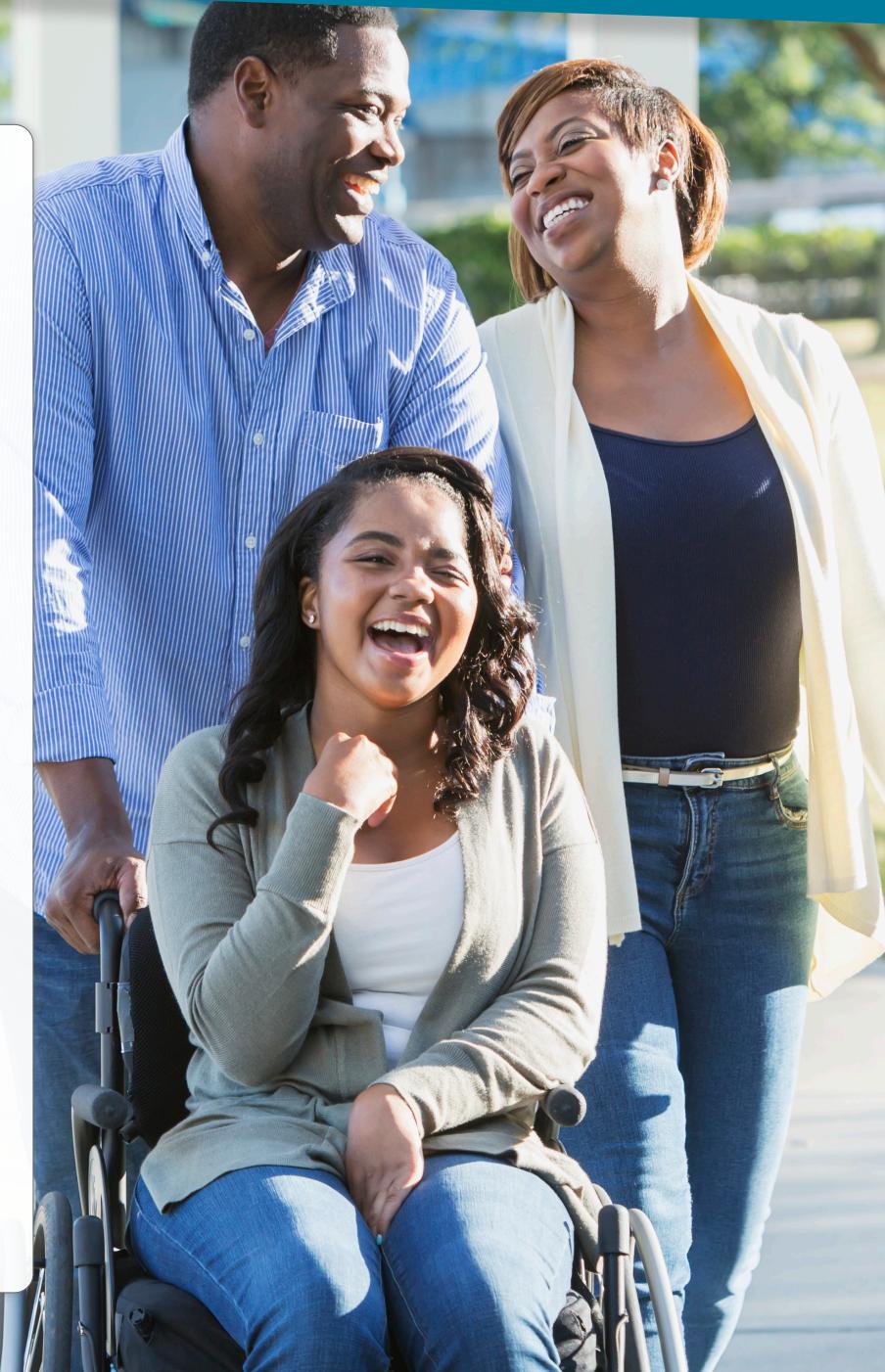
Un boletín informativo para afiliados a CareSource PASSE™

Bienvenido a CareSource PASSE

CareSource PASSE es el Programa de una entidad de ahorros compartidos dirigido por proveedores de Arkansas (Provider-Led Arkansas Shared Savings Entity, PASSE) más nuevo disponible en Arkansas. Nos complace prestar servicios para satisfacer las necesidades de los habitantes de Arkansas que tienen discapacidades de salud conductual, del desarrollo e intelectuales. Sabemos que la salud y el bienestar implican más que solo una excelente atención médica. En CareSource PASSE, nos preocupamos por usted.

Por ser afiliado a CareSource PASSE, recibirá este boletín informativo gratuito MemberSource cada trimestre. Este boletín informativo cuenta con excelentes consejos de salud y bienestar. Úselo para aprender más acerca de sus beneficios y descubrir las novedades de su plan CareSource PASSE.

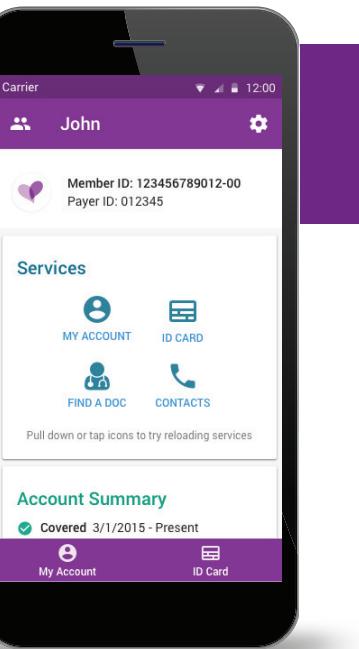
Póngase en contacto con su coordinador de la atención o llame a Servicios para Afiliados al **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711) si tiene alguna pregunta. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora central. También puede comunicarse con nosotros las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando a CareSource24® al **1-833-687-7305** (TDD/TTY: 711). ¡Estamos aquí para usted!



Obtenga la aplicación móvil CareSource PASSE

Nuestra aplicación móvil gratuita le permite administrar su plan de CareSource PASSE desde cualquier lugar. Si aún no ha descargado la aplicación móvil, ¡se lo está perdiendo! Con la aplicación móvil, podrá:

- Acceder a su cuenta segura de My CareSource®.
- Ver su tarjeta digital de identificación de afiliado a CareSource PASSE.
- Encontrar un médico, un hospital, una clínica o un centro de atención de urgencia cerca de usted.
- Llamar y hablar con un representante de Servicios para Afiliados, ¡y mucho más!



Descargue la aplicación móvil a través de App Store® para iPhone® o Google Play® para Android®.

Proteja su privacidad

El fraude al plan de salud es muy grave. Una forma de ayudar a evitar fraude es protegiendo su información privada.



1. Tenga cuidado al divulgar su tarjeta de identificación de afiliado de CareSource PASSE o su número de seguro social.
2. No deje que otra persona utilice su tarjeta de identificación para acceder al servicio. No es legal y corre el riesgo de que le roben la identidad.
3. Denuncie cualquier sospecha de fraude. Si cree que alguien ha utilizado su tarjeta para acceder a los servicios, infórmenos de inmediato.

Llame a Servicios para Afiliados y siga las indicaciones para denunciar fraude. No será necesario que se identifique. Su denuncia se mantendrá confidencial en la medida en que lo permita la ley.

¡Siga a CareSource PASSE en las redes sociales!

¡Conéctese con nosotros!

Siga a CareSource PASSE en las redes sociales para obtener más información acerca de sus beneficios como afiliado, recibir comunicaciones de salud y más. Síganos, pónganos me gusta, comente e interactúe. Queremos saber de usted.

Puede encontrarnos en:

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

+ Information

Comparta sus datos de salud

Siempre es más fácil ayudar a alguien cuando más conoce a esa persona. Lo mismo ocurre con la atención médica. Usted puede ayudarle a CareSource PASSE a tener una información más completa en los registros si comparte con nosotros sus datos de salud clínicos de otros planes de salud anteriores que haya tenido. Esto nos ayuda a conectarlo con la atención que necesita.

Inicie sesión en MyCareSource.com y complete el formulario de solicitud para compartir su información. Trabajaremos con su plan anterior para obtener sus datos. Es posible que algunos planes no puedan compartir los datos en este momento.

Hable con su coordinador de la atención o llame a Servicios para Afiliados si tiene alguna pregunta.

Lo que puede hacer en CareSourcePASSE.com

El sitio web de CareSource PASSE tiene muchas herramientas para ayudarle a mejorar su salud. También puede acceder a nuestro sitio web para obtener información beneficiosa acerca de su plan de CareSource PASSE. Usted puede:

- Consultar los **Derechos y responsabilidades de los afiliados** (que también se encuentran en el [Manual del afiliado](#)).
- Encontrar un proveedor de la red con la herramienta **Find a Doctor/Provider(Encontrar un médico/proveedor)**. También puede obtener información acerca de sus calificaciones profesionales, la especialidad, a qué facultad de medicina asistieron, la finalización de su residencia o el estado de cualquier certificación del exterior.



Coordinación de la atención



Con CareSource PASSE, **USTED** es el centro de todas las decisiones. Su **coordinador de la atención** es su principal punto de contacto para todas sus necesidades de atención médica. Lo guiaremos a través del proceso de planificación centrado en la persona y le ayudaremos a:

- Obtener información sobre su salud y sus medicamentos.
- Obtener los servicios médicos, domiciliarios y comunitarios, de salud conductual y servicios sociales que necesite.
- Obtener el apoyo que necesita para vivir y trabajar en su comunidad,

Su equipo de atención **centrado en la persona** se crea teniendo en cuenta sus metas y elecciones. Usted elige quién será parte de su equipo. Usted toma las decisiones, trabajando con su equipo de atención para desarrollar su plan de servicios centrados en la persona (person-centered service plan, PCSP). Su PCSP dice qué tipo de servicios necesita, de quién los obtiene y con qué frecuencia los recibe. Su coordinador de la atención se asegurará de que tenga el apoyo que necesita para satisfacer sus metas. Hable con su coordinador de la atención o llame a Servicios para Afiliados si tiene alguna pregunta.

Cumplimiento de medicamentos simplificado

A veces, el control de sus medicamentos puede parecer una tarea más de la lista de cosas para hacer. Tomar los medicamentos de manera correcta es muy importante para su salud. Esto significa tomar la dosis correcta en el momento adecuado. También significa recibir los medicamentos de la farmacia a tiempo. Muchas farmacias ofrecen formas fáciles de obtener sus medicamentos:

- Es posible que puedan proporcionarle todos sus medicamentos en el mismo día.
- Su farmacia podría entregarle sus medicamentos directamente en su casa a través del servicio de pedidos por correo.



Cultivo de seguridad alimentaria: Los beneficios de la horticultura

Millones de estadounidenses padecen inseguridad alimentaria cada año. La inseguridad alimentaria significa que, en algún momento del mes, una persona no sabe dónde podrá conseguir su próxima comida. Incluso si esa persona participa en programas como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Food and Nutrition Program, SNAP) o recibe los beneficios para Mujeres, bebés y niños (Women, Infant and Children, WIC), puede quedarse sin alimentos antes de fin de mes.

Lo bueno es que la horticultura le permite obtener alimentos frescos, saludables, orgánicos y de bajo costo para usted y su familia. Estos son algunos consejos para crear su propia huerta:

1. **Piense en poco mantenimiento y mucha producción.** Los tomates cherry, las verduras de hojas verdes, los pepinos y frijoles son alimentos básicos de alto rendimiento y bajo costo.
2. **Plante semillas, en lugar de plántulas.** Los paquetes de semillas mantienen los costos bajos. Los cultivos más fáciles de obtener a partir de semillas son los siguientes: aguacates, zanahorias, pepinos, frijoles verdes, lechuga, calabazas, rábanos, tomates y calabacines. Asegúrese de elegir semillas adecuadas para su zona climática.
3. **Cultive alimentos orgánicos.** Es más económico y no le causa daños a nada ni a nadie. Los cultivos orgánicos han demostrado tener un mayor contenido de vitaminas y minerales.
4. **Cultive hierbas.** La menta, el romero y la albahaca tienen un sabor excelente y mantienen alejadas a las pestes.
5. **Cuantos más seamos, mejor.** Invite a sus vecinos y familiares. ¡Si hay más huertas, habrá más alimentos para compartir!

No necesita mucho espacio ni un patio o jardín para cultivar sus propios alimentos. Muchos cultivos crecen bien en macetas y pueden vivir en interiores con la luz natural proveniente de una ventana. En términos generales, haga algo sencillo. Puede ampliar su huerta año tras año, para garantizar que produzca alimentos nutritivos.

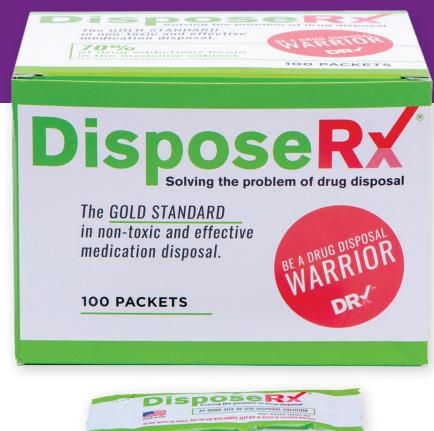


Desecho seguro de medicamentos

¿Tiene medicamentos vencidos que ya no utiliza? Estos medicamentos pueden ser un riesgo grave para la salud de niños pequeños, adolescentes o las mascotas de la familia si están a su alcance. También pueden usarse de forma incorrecta. La mayoría de las personas que usan medicamentos de forma incorrecta los consiguen de amigos o familiares. Estos medicamentos se deben desechar de manera segura para que no causen daño.

CareSource PASSE también ofrece paquetes DisposeRx® sin cargo para ayudarle a desechar estos medicamentos en su hogar. Estos paquetes son fáciles de usar, son seguros para el medio ambiente y ayudarán a reducir el uso indebido de los medicamentos. Obtenga su paquete gratuito en **secureforms**, CareSource.com/DisposeRx o llamando a Servicios para Afiliados.

Encuentre más maneras de desechar estos medicamentos de forma segura en su comunidad. Obtenga más información en FDA.gov/DrugDisposal.





¡QUE ESTE SEA EL AÑO en QUE DEJA DE FUMAR!

¿Sabía que las personas que fuman tienen un riesgo de entre un 30 y un 40 por ciento más elevado de padecer diabetes que las personas que no fuman? Mientras más fuma, mayor es su riesgo. El tabaquismo aumenta la inflamación en el cuerpo. Eso indica que se han dañado las células. El tabaquismo también puede hacer que su cuerpo sea más resistente a la insulina. Cuando deja de fumar, su salud mejora de inmediato.

Deje de fumar hoy y comience a disfrutar de una nueva vida más saludable. Los cambios saludables pueden reducir su posibilidad de desarrollar diabetes. Estos cambios pueden incluir seguir una dieta saludable, perder peso o hacer ejercicios.

Llame a la Línea de ayuda para dejar de fumar de Arkansas si necesita ayuda para dejar de fumar o de usar tabaco. La Línea de ayuda para dejar de fumar le proporciona asesoramiento gratuito para dejar el tabaquismo. Es posible que disponga de terapia de reemplazo de nicotina sin costo.

Llame al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) para comenzar.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/pdfs/fs_smoking_diabetes_508.pdf.



Cree su plan de acción para cuidadores

Cuidar a alguien supone un gran desafío. Mientras cuida a su ser querido, también debe asegurarse de cuidarse a usted mismo. Es esencial que atienda sus necesidades regularmente. La herramienta para elaborar un Plan de acción para cuidadores de cinco pasos creada por **Caregiver Support Services** le ofrece pasos para que se asegure de satisfacer sus necesidades y no se canse. Estos son los pasos:

Paso 1: Analice su situación: evalúe sus propias necesidades y las de su ser querido.

Paso 2: Elabore un plan: organice y registre su plan.

Paso 3 y 4: Impleméntelo y evalúelo: consulte consejos para poner en marcha su plan y maneras de celebrar los logros.

Paso 5: ¡Cuídese!

Para obtener más información y crear un plan que le funcione, visite www.caregiversupportservices.com/caregiver-support/.

Cómo entender los factores sociales determinantes de la salud

Los factores sociales determinantes de la salud (social determinants of health, SDOH) impactan en su salud, bienestar y calidad de vida. Estos SDOH se dividen en cinco áreas centrales:

1. **Estabilidad económica**
(oportunidades de empleo, ingresos estables)
2. **Acceso a la educación y educación de calidad** (aptitudes de lectura y escritura, buena escolaridad)
3. **Acceso a la atención médica y atención médica de calidad**
(acceso a alimentos saludables y ejercicios)
4. **Vecindario y entorno construido**
(viviendas seguras, transporte público)
5. **Sociedad y comunidad**
(equidad racial, igualdad de oportunidades)



Los factores sociales determinantes de la salud cumplen una función importante con ciertos problemas de salud. Por ejemplo, si no hay una tienda de comestibles cerca de donde vive que venda alimentos saludables, es poco probable que tenga una buena alimentación. Esto puede elevar su riesgo de desarrollar afecciones de salud, como enfermedad cardíaca, diabetes y obesidad. Incluso puede reducir su esperanza de vida, en comparación con otras personas que pueden acceder a alimentos saludables en tiendas de comestibles.

Las opciones saludables por sí solas no harán desaparecer los problemas de salud. Su coordinador de la atención puede ayudar. Puede vincularlo con recursos educativos, de transporte y vivienda, de modo que pueda tener la mejor calidad de vida.

