



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

Información importante del plan



PRIMAVERA DE 2023

MEMBER *Source*

Un boletín informativo para afiliados a CareSource PASSE

No se arriesgue a perder su cobertura de salud

¡Nos encanta tenerlo como afiliado a CareSource PASSE! No queremos que tenga una brecha en su cobertura de salud. El Departamento de Servicios Humanos de Arkansas (Arkansas Department of Human Services, DHS) puede solicitarle que renueve su cobertura de Medicaid pronto. CareSource PASSE no puede renovarla por usted. Debe tomar medidas a través del DHS.

Si recibió un paquete de renovación de Medicaid por correspondencia, asegúrese de completarlo y devolverlo tan pronto como pueda. Si no responde, corre riesgo de perder su cobertura.



“
¡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

¡Queremos que su cobertura sea la mejor de todas las que ha tenido! Le agradecemos que nos confíe sus necesidades de cobertura de salud.



Servicios cubiertos por CareSource PASSE

Qué debe hacer si recibe una factura

Como afiliado a CareSource PASSE, recibe todos los servicios médicamente necesarios cubiertos por Medicaid sin costo alguno para usted. *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. Puede encontrar el manual en [CareSource.com/plans/medicaid/plan-documents/](https://www.caresource.com/plans/medicaid/plan-documents/). También puede pedir que se le envíe una copia impresa al llamar a Servicios para Afiliados.



Actualizaciones farmacéuticas

CareSource PASSE tiene una lista de medicamentos en la que se pueden realizar búsquedas en [CareSourcePASSE.com](https://www.caresource.com). Vaya a **Encontrar mis medicamentos con receta** debajo de **Herramientas y recursos del afiliado**. Seleccione **Arkansas** y **PASSE** para saber qué medicamentos están cubiertos. Es el lugar donde puede encontrar las actualizaciones más recientes. Llame a Servicios para Afiliados si no tiene acceso a Internet. Podemos ayudarle a averiguar si un medicamento está cubierto y cuánto costará.

La punta del iceberg: La ansiedad climática y nuestros jóvenes

Sentimos el cambio climático en nuestra vida diaria. El clima es más extremo. Los veranos son más calurosos. Los inviernos son más fríos. Se producen más tormentas, incendios forestales, inundaciones y otros desastres naturales. Esto ha provocado una ansiedad climática. La ansiedad climática no es una enfermedad mental. Es el miedo real y el estrés respecto del futuro a partir de los resultados del cambio climático.

La Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association) afirma que los niños y los jóvenes sufren más que los adultos mayores. Esto tiene sentido, ya que las personas más jóvenes vivirán más su impacto, pero tienen menos poder para limitar el daño que provoca ahora del cambio climático.

Entonces, ¿cómo podemos ayudar a los jóvenes con la ansiedad climática? Demuéstreles que los escucha y que comprende su temor. No les diga que todo estará bien. Transforme sus miedos en acciones. Infórmese sobre qué medidas puede tomar para limitar su impacto en el medioambiente. Pase tiempo en la naturaleza. Participe en organizaciones que realicen cambios positivos.

La ansiedad climática es real. Tomar medidas puede ayudar a que los niños y a los adultos jóvenes se sientan más en control.

Ayuda en otros idiomas

¿Usted o alguien a quien cuida es un afiliado a CareSource PASSE que:

- no habla inglés?
- tiene problemas de audición o visión?
- tiene problemas para leer o hablar en inglés?

Podemos ayudarle. Podemos conseguirle un intérprete de lenguaje de señas o del idioma que usted habla. Los intérpretes pueden ayudarle a hablar con nosotros o con sus proveedores. También puede obtener material en otros idiomas o formatos sin costo alguno para usted. Estos formatos incluyen letra grande, braille o audio. Llame a Servicios para Afiliados para obtener más información.

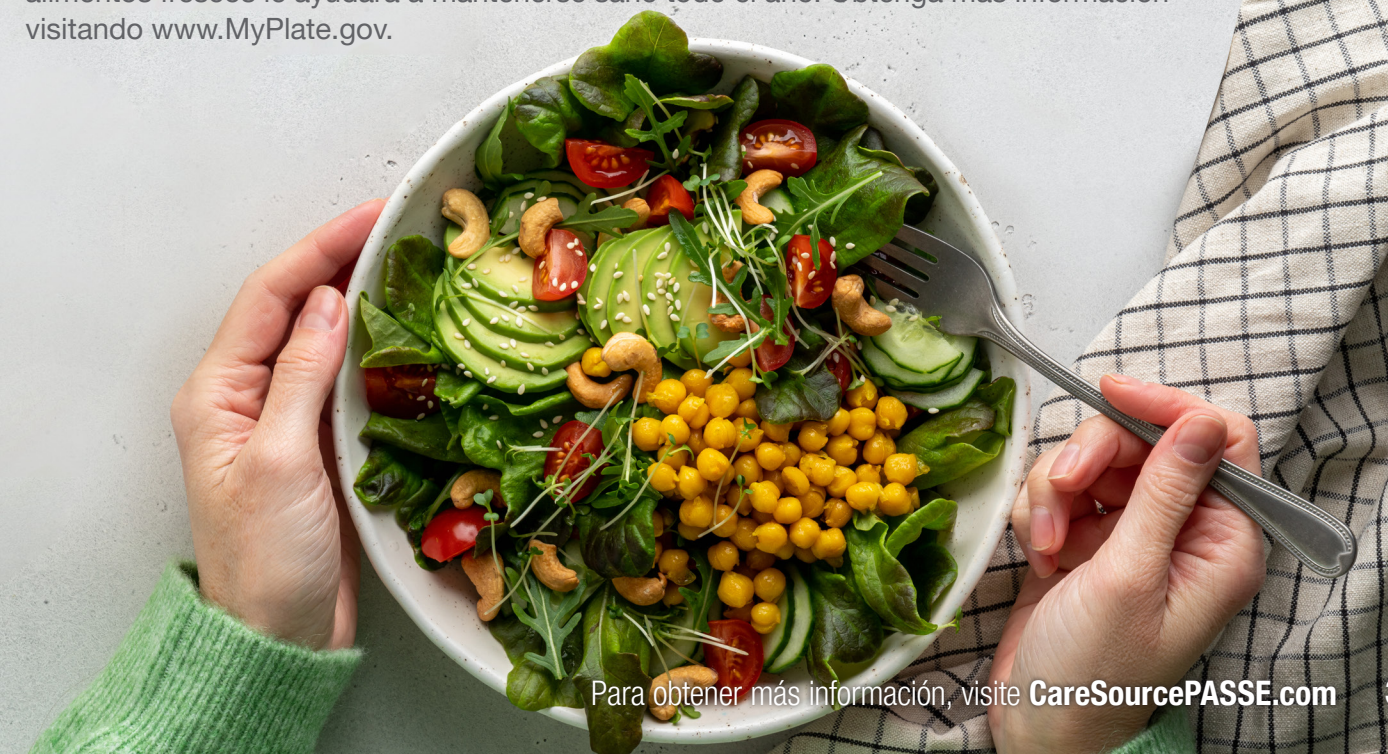
Llénese de energía con alimentos frescos

Inicie fuerte esta primavera agregándole frutas y verduras frescas a su dieta. Ingerir alimentos frescos le ayuda a mantenerse sano. Además, le aporta energía. De este modo, podrá salir a disfrutar del clima a medida que se torna más cálido.

Las frutas y verduras son fuentes de vitaminas y minerales. También ayudan a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Esta tabla ilustra qué frutas y verduras contienen las vitaminas y los minerales que necesita.

Saber por dónde comenzar parece ser un desafío. Los cambios pequeños pueden marcar una gran diferencia. Puede agregar alimentos frescos a lo que ya come. Agréguele zanahorias o espinacas a las salsas para pastas o a las sopas. También puede agregarle frutas a las ensaladas o guarniciones. Las frutas como las bananas, las manzanas y las naranjas son fáciles de llevar para comer donde vaya. ¡Encontrar formas de llenarse de energía con estos alimentos frescos le ayudará a mantenerse sano todo el año! Obtenga más información visitando www.MyPlate.gov.

Nutrientes	Importancia	Frutas y verduras
Vitamina A	Ayuda a mantener la salud de la vista y la piel, protege de infecciones	Repollo, melón, zanahorias, pomelo, lechuga común y romana, batatas, sandía, tomates
Vitamina C	Contribuye a la salud inmunitaria, ayuda con los cortes y las heridas	Brócoli, repollo, melón, coliflor, pomelo, naranjas, piña, fresas, tomates
Calcio	Ayuda a mantener los huesos y la dentadura saludables	Moras, verduras de hoja verde, como berza, kale, espinacas, naranjas
Fibras	Ayudan a mantener la salud del sistema digestivo, reducen el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas	Manzanas, bananas, brócoli, coles de Bruselas, duraznos, peras, frambuesas, espinacas
Hierro	Ayuda a mantener la sangre sana	Brócoli, espinacas, batatas, arvejas
Potasio	Ayuda a reducir la presión	Bananas, brócoli, papas, batatas, tomates



Cómo usar el portal para afiliados My CareSource

My CareSource® es su cuenta personal en el portal. Contiene toda su información médica de CareSource PASSE.

Debe seguir algunos pasos fáciles para crear una cuenta en el portal para afiliados My CareSource.

1. Ingrese a **MyCareSource.com** y haga clic en **Registrarse**. Introduzca su nombre y dirección de correo electrónico y, luego, establezca una contraseña.
2. Puede elegir completar el formulario en español o en inglés.
3. Para agregar su plan, complete con:
 - Su nombre.
 - Número de identificación (ID) de afiliado según figura en su tarjeta de ID de afiliado a CareSource PASSE,
 - Su fecha de nacimiento.
 - Especifique si ese es su plan o si está creando una cuenta como padre o tutor de otro afiliado.
4. Haga clic en **Registrarse**. Recibirá un correo electrónico de confirmación.
5. Haga clic en el enlace del mensaje de correo electrónico para activar su cuenta My CareSource.

¡Ya puede usar su nueva cuenta My CareSource!

Puede usar su cuenta My CareSource para consultar los documentos del plan, usar herramientas para mejorar su salud, recibir actualizaciones importantes sobre salud ¡y muchísimo más! ¡Tómese unos minutos para ver lo que puede hacer!

Uno de los usos populares de My CareSource es solicitar una tarjeta de ID nueva.

Obtener una tarjeta de ID de CareSource PASSE nueva es fácil. En la página de inicio, haga clic en **Solicitar la tarjeta de ID** en el menú de **Mi ayuda** que se encuentra a la derecha. Aparecerá una página para solicitar una tarjeta de ID nueva.

- Elija el motivo por el que necesita una nueva tarjeta de ID entre las opciones que aparecen.
- Asegúrese de que la dirección postal indicada sea correcta. (Si no es correcta, puede actualizarla en la página **Preferencias**).
- Haga clic en **Enviar**.

Su tarjeta de ID nueva de CareSource PASSE llegará en un plazo de 7 a 10 días.

¡Es así de fácil!



El estrés y el autocuidado de padres y cuidadores

Los padres y cuidadores tienen necesidades al igual que los niños. El autocuidado no implica ser egoísta. No puede darle lo mejor de usted a los demás si antes no se cuida a sí mismo.

El primer paso para cuidarse es saber cuándo está estresado. El estrés puede hacer que se sienta físicamente tenso o rígido. También es posible que se agote mentalmente o no pueda conciliar el sueño por la noche. Algunas personas incluso se enferman con mayor frecuencia porque su sistema inmunitario no funciona como debería.

Tomarse un momento para relajarse es vital para reducir el estrés. Ya sea escuchando música, dándose un baño caliente o meditando, debe dedicarse tiempo a sí mismo. Reestructurar su pensamiento también puede contribuir a reducir el estrés. Si tiene pensamientos del estilo “Soy tan mal padre o cuidador” o “No puedo hacer esto”, es posible que comience a creer esas afirmaciones, aunque no sean verdaderas. Intente identificar esos pensamientos y reemplazarlos por afirmaciones que le permitan afrontar la situación. Piense para sí mismo “esto también pasará” o “Puedo hacerlo” para ayudarse a afrontar los momentos de estrés.

Todo esto es *más fácil decirlo que hacerlo* ya sea como padre o cuidador. Pero debe cuidar de sí mismo. No solo hará que sea un mejor cuidador o padre, sino que también es bueno para su salud.



¡USTED LO PIDIÓ!

Servicios para Afiliados responde sus preguntas más importantes

¿Cuándo recibiré mi tarjeta de identificación (ID) de afiliado a CareSource PASSE?

Cada miembro de su familia que se haya inscrito en CareSource PASSE recibirá su propia tarjeta de ID de afiliado a CareSource PASSE. Lleve con usted su tarjeta de ID de afiliado en un lugar seguro. Llame a Servicios para Afiliados si no ha recibido su tarjeta o alguno de los datos es incorrecto. Debe mostrar su tarjeta de ID de afiliado a CareSource PASSE cuando obtenga servicios médicos o recetas.

Puede ver una copia digital de su tarjeta de ID de afiliado en la aplicación móvil de CareSource PASSE. ¡Descargue hoy la aplicación!

Perdí mi tarjeta de ID de CareSource PASSE. ¿Qué debo hacer?

Si pierde su tarjeta de ID de afiliado, puede solicitar una tarjeta de ID nueva en el portal para afiliados My CareSource®. Lea el artículo *Cómo usar el portal My CareSource* de la página 4 para obtener más información. También puede llamar a Servicios para Afiliados para que le envíen una nueva.





Asuma el control de su desorden mental

Los estudios demuestran que tener una casa ordenada puede traer calma a su vida. Limpiar y ordenar su casa puede tener un efecto positivo en su salud mental. Puede darle una sensación de control en sobre su vida. Si ha dejado de lado su hogar porque ha estado ocupado o se siente deprimido, comenzar a ordenarlo puede resultar abrumador.

Los expertos dicen que hay que empezar por una habitación o con una tarea. Lavar los platos es un buen punto de partida. Los platos sucios son una tarea simple y el progreso es fácil de medir. A continuación, limpie la mesada. Muy pronto, ¡la cocina estará limpia! Cualquier habitación por la que empiece es un buen lugar. La clave es hacerlo.

Es sorprendente lo bien que uno se siente con una habitación o una casa limpia. Para obtener más información sobre las cosas esenciales para la salud y el orden puede leer o escuchar los podcasts de la Clínica Cleveland (Cleveland Clinic) en my.clevelandclinic.org/podcasts/health-essentials.

Cómo prepararse para las tormentas de primavera

Las tormentas de primavera pueden dificultar la forma en que se desplaza. Prepárese para el mal clima antes de que llegue. Arme kits para su casa y su vehículo por si lo sorprende una tormenta o queda atrapado en un embotellamiento. Si usted o un miembro de su familia está fuera de casa cuando hay una tormenta, tenga un plan para saber adónde ir si no puede llegar a su casa.

EL KIT PARA SU HOGAR:

Tenga velas, fósforos, mantas y suficiente agua para que le alcance para tres días, como mínimo, para cada persona del hogar. Si puede guardarlos de forma segura, un calentador a queroseno o un generador pueden ser útiles en caso de que no haya electricidad. Si tiene una chimenea, entre suficiente madera para que le dure un par de días.

EL KIT PARA SU AUTOMÓVIL:

Tenga a mano mantas, gorros, calcetines, agua embotellada, paquetes de refrigerios, cables de puente, arena y una linterna.

Puede obtener más consejos e ideas sobre cómo prepararse para todo tipo de climas en [Ready.gov](https://www.ready.gov).

Ayude a mejorar su experiencia con CareSource PASSE



Nos importa lo que usted piensa acerca de su plan, los servicios y el apoyo que le brindamos. Valoramos los comentarios que recibimos de afiliados como usted. Esto nos ayuda a asegurarnos de que recibe una atención de la más alta calidad.

Cada primavera, nos asociamos con SPH Analytics, una solución de Press Ganey, para llevar a cabo una encuesta acerca de sus experiencias en general relacionadas con la atención de la salud. La encuesta se envía a un grupo de afiliados elegidos al azar por SPH. Todos los comentarios son anónimos. La encuesta puede llegarle por correo electrónico, correspondencia o llamada telefónica.

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

Enfoque en los coordinadores de la atención

¡Conozca a nuestros coordinadores de la atención y entérese por qué aman lo que hacen!



Esta es Tonya

"Me encanta ayudar a las personas y verlas lograr las metas/los desafíos que se han propuesto".



Esta es Heather

"En algún momento fui una madre soltera que no tenía a quien recurrir, no tenía una guía y me sentía desesperanzada. Si puedo evitar que una familia sienta eso, entonces habré tenido éxito".

No se deje abatir por la enfermedad

Muchas personas se enferman en esta época del año. Dos de las enfermedades más comunes son la gripe y el virus respiratorio sincitial (RSV).

Virus respiratorio sincitial (RSV)

- Disminución del apetito
- Estornudos
- Dificultad para respirar

Síntomas de ambas enfermedades:

- Congestión nasal
- Fiebre/Escalofríos
- Tos

Gripe:

- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Vómito o diarrea (más común en los niños)

Síntomas de la gripe y el RSV*

Es posible que no experimente todos los síntomas de la lista. Los bebés y los niños pequeños tienen más probabilidades de sufrir síntomas graves.

CONSEJOS PARA PREVENIR LA GRIPE Y EL RSV:

- Detenga la propagación de los gérmenes.** Lávese las manos a menudo. Cúbrase al toser y estornudar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.**
- Desinfecte su casa.** Limpie las áreas con las que entra en contacto frecuentemente, como los picaportes, los grifos e interruptores de la luz.
- Limite el contacto con otras personas enfermas.**
- Vacúnese contra la gripe.** Es esencial obtener todas las vacunas cuando corresponda para mantenerse saludable. Visite [CareSource.com/flushot](https://www.caresource.com/flushot) para obtener más información sobre la vacuna contra la gripe.

Llame a CareSource24®, la Línea de asesoría en enfermería, si tiene alguna pregunta. Pueden ayudarle brindándole información sobre su salud, dándole consejos o ayudándole a decidir a dónde acudir para recibir atención.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). www.cdc.gov/rsv/about/symptoms.html Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. www.cdc.gov/flu/symptoms/index.html



¡Florezca en el autocuidado!

Los días se alargan y las flores empiezan a florecer. La primavera es una época para comenzar de nuevo. ¡Puede comenzar de cero dedicándose tiempo para usted! Es importante mantener la mente y el cuerpo sanos. Hemos elaborado para usted una lista de control para el autocuidado. Estas son solo algunas formas en que puede cuidarse.

Lista de control para el autocuidado:

- ✓ Beba más agua.
- ✓ Escuche música.
- ✓ Organice un espacio.
- ✓ Practique yoga o estiramiento.
- ✓ Vea un amanecer o una puesta de sol.
- ✓ Llame a un amigo.
- ✓ Almuerce al aire libre.

4 formas de denunciar fraude, malversación y abuso

CareSource PASSE tiene un programa para el manejo de casos de fraude, malversación y abuso. El uso indebido de los beneficios puede ser de parte de los proveedores, las farmacias o los afiliados.

Si tiene inquietudes al respecto:

- ✓ Llame a Servicios para Afiliados
- ✓ Escriba una carta a:
CareSource
Attn: Program Integrity Department
P.O. Box 1940
Dayton, OH 45401-1940
Usted no tiene que darnos su nombre cuando escriba o nos llame. Si no le molesta darnos su nombre, puede:
- ✓ Enviar un fax al: 1-800-418-0248
- ✓ Enviar un correo electrónico a: fraud@caresource.com

Obtenga más información en <https://www.caresource.com/ar/members/tools-resources/fraud-waste-abuse-overpayment/caresource-passe/> o escanee el código QR.



Cómo encontrar un PROVEEDOR

Deseamos que tenga acceso a la mejor atención. CareSource PASSE cuenta con una herramienta fácil de usar para que sea más simple encontrar un proveedor.

La herramienta en línea **Encontrar un médico/proveedor** es la forma más rápida de encontrar un proveedor de la red cerca de usted. Acceda a la herramienta ingresando a **FindADoctor.CareSource.com**. Elija **Comenzar** y siga estos pasos:

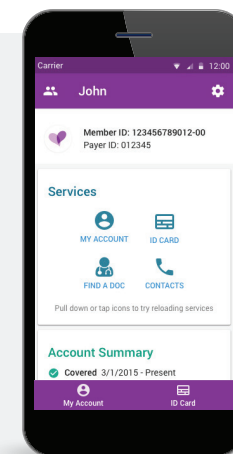
1. **Elija una ubicación.** Comparta su ubicación o introduzca su dirección postal.
2. **Elija su plan.** Elija **PASSE** en **Arkansas**.
3. **Seleccione los filtros para encontrar el proveedor adecuado.** Asegúrese de marcar primero el casillero **Acepta pacientes nuevos**. Use los filtros para encontrar un especialista si necesita uno.

Estas son algunas de las especialidades más comunes:

- ✓ Medicina de familia - proveedor de atención primaria (PCP)
- ✓ Pediatría - PCP para niños
- ✓ Odontología - dentista
- ✓ Visión - optometría (oculista)
- ✓ Obstetras/Ginecólogos

Servicios para Afiliados puede ayudarle a encontrar un proveedor cerca de usted si tiene algún problema. También puede obtener un directorio de proveedores* impreso y solicitar que se lo envíen a su domicilio sin costo alguno para usted. Solo llame Servicios para Afiliados ¡y solicite una copia impresa!

**La copia impresa no está tan actualizada como la que se encuentra en nuestra herramienta en línea. Llame primero al consultorio del proveedor para asegurarse de que la información sigue siendo correcta.*



➤ Cómo encontrar un proveedor en la aplicación móvil de CareSource

Puede usar la herramienta **Encontrar un médico/proveedor** de su cuenta My CareSource® en la aplicación móvil de CareSource. Si no tiene una cuenta My CareSource, puede registrarse así de fácil:

1. Visite **MyCareSource.com**.
2. Haga clic en **Registrarse** en la parte inferior de la página.
3. Responda las preguntas.
4. Haga clic en **Registrarse**. ¡Listo!

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



POR SER UN AFILIADO A CARESOURCE PASSE

Gracias por afiliarse a nuestro plan de salud. Nuestra misión es marcar una diferencia que perdure en las vidas de nuestros afiliados al mejorar su salud y bienestar. Queremos asegurarnos de que sepa dónde buscar información sobre los beneficios, servicios y programas que están a su disposición.

Aprenda acerca de su plan en línea

Puede encontrar la información más actualizada sobre sus beneficios y servicios en **CareSourcePASSE.com**. También encontrará información sobre:

- El número gratuito al que puede llamar si tiene preguntas sobre cómo administramos la atención y los servicios.
- Cómo ponerse en contacto con nosotros utilizando los servicios TTY si tiene problemas auditivos.
- Los beneficios y servicios que cubre su plan, así como lo que no está cubierto.
- Los beneficios de farmacia y los medicamentos que puede obtener. Esto incluye:
 - nuestra lista de medicamentos preferidos con todas las restricciones y preferencias;
 - los límites de determinados medicamentos;
 - cómo obtener medicamentos que no figuran en la lista de medicamentos preferidos y cómo los proveedores pueden respaldar una excepción;
 - y el proceso de sustitución por genéricos, el intercambio terapéutico y la terapia escalonada.
- Cómo puede obtener material en otros formatos sin costo alguno para usted. Estos formatos incluyen letra grande, braille o audio. Podemos conseguirle un intérprete de lenguaje de señas o del idioma que usted habla. Podemos explicarle esta información en inglés o en su idioma principal. Los intérpretes pueden ayudarle a hablar con nosotros o con sus proveedores.
- Sus derechos y responsabilidades como afiliado.
- Cómo administramos la atención y los servicios, los beneficios, y el acceso a los servicios y otras cuestiones.
- Cómo enviar un reclamo para que se le reembolse si pagó por un servicio cubierto.
- Cómo nos puede informar si no está conforme con CareSource PASSE.
- Cómo apelar a una decisión de apelación que afecte su cobertura, beneficios y servicios.

Los proveedores y su atención

- Nuestra herramienta **Encontrar un médico** permite obtener una lista de los proveedores de la red, como dentistas, terapeutas, hospitales, clínicas y demás, de entre los cuales puede elegir para satisfacer sus necesidades. Puede buscar un médico usando filtros por ubicación del consultorio, sexo o especialidad.
- Quiénes son nuestros proveedores; si están certificados por la junta, a qué facultad de medicina asistieron y dónde hicieron su residencia.
- Cómo puede elegir a su proveedor de atención primaria (PCP) y programar citas.
- Cómo consultar a un especialista, a un proveedor de salud conductual y obtener servicios hospitalarios.

- Cómo recibir atención fuera del horario normal de atención de su proveedor.
- Cómo recibir atención de emergencia ya sea acudiendo a una sala de emergencias (ER) o llamando al 911.
- Cómo obtener atención si se encuentra fuera del área de servicio del plan.
- Cómo obtener servicios si viaja y cualquier restricción sobre sus beneficios.

Cómo administra su plan CareSource PASSE

- Nuestro Programa de Control de Calidad se asegura de que reciba una atención y servicios adecuados.
- La manera en que CareSource decide cómo y cuándo agregar nueva tecnología como beneficio cubierto.
- Nuestro aviso de prácticas de privacidad y el formulario de la HIPAA/de consentimiento del afiliado. Estos incluyen:
 - qué es un consentimiento de rutina y de qué modo este nos permite usar y divulgar información sobre usted.
 - cómo usamos las autorizaciones y nuestro derecho de aprobar la divulgación de la información personal de salud que no cubre el consentimiento de rutina;
 - cómo podemos restringir el uso o la divulgación de la información personal de salud u obtener una lista de las divulgaciones realizadas.
- Nuestro compromiso de proteger su privacidad en todos los ámbitos.
- La política de CareSource PASSE que prohíbe una ganancia financiera de quienes toman las decisiones sobre su atención respecto de las determinaciones de cobertura.
- La disponibilidad y una descripción del proceso de apelación externa independiente respecto de las decisiones de la gestión de uso por parte de CareSource PASSE.

Programas de salud y bienestar

CareSource PASSE cuenta con programas que pueden ayudarle a obtener una salud óptima. Es probable que CareSource PASSE lo inscriba en estos programas. Puede elegir participar o excluirse en cualquier momento. Los programas incluyen:

- **Herramienta myStrengthSM**: una herramienta GRATUITA de autogestión en línea con recursos para mejorar la salud conductual o mental, así como el bienestar en general.
- **Gestión de terapia de medicamentos**: le ayuda a obtener información sobre los medicamentos, reducir costos y seguir un plan de tratamiento.

Para obtener más información, llame al **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

Si desea obtener más información o no tiene acceso a Internet, llame al Servicios para Afiliados.

Gracias,
CareSource PASSE.

¡Como mantenerse saludable en 2023 y en el futuro!

Deseamos que este año se mantenga saludable. Un nuevo año es un buen momento para programar sus visitas de atención preventiva. Use la tabla para mantenerse actualizado respecto de las actividades necesarias. Trabaje con su proveedor para obtener su atención preventiva. Este sabrá qué es lo mejor para usted en función de sus antecedentes de salud.

Atención preventiva para adultos

ACTIVIDADES RECOMENDADAS	¿CON QUÉ FRECUENCIA?	20	30	40	50	60 AÑOS O MÁS
Examen físico anual	Una vez por año.	✓	✓	✓	✓	✓
Evaluación de detección de cáncer de seno (<i>mujeres</i>)	Mujeres entre los 40-54 años, una vez al año. Mujeres de 55 años o más, cada dos años o una vez al año.			✓	✓	✓
Evaluación de detección de cáncer de cuello uterino (<i>mujeres</i>)	Una vez cada cinco años para mujeres de entre 30 y 65 años con un resultado de prueba de Papanicolaou normal. Las mujeres mayores de 65 años a quienes no se les haya diagnosticado cáncer de cuello uterino pueden dejar de hacerse la prueba de Papanicolaou si han tenido tres resultados negativos en los últimos 10 años.	✓	✓	✓	✓	✓
Detección de clamidia	Cualquier persona menor de 25 años se debe realizar una prueba anual. También debe realizarse un estudio antes de cada nueva pareja.	✓				
Monitoreo del colesterol	Si su nivel está dentro de los límites normales, hágase un control cada cinco años.	✓	✓	✓	✓	✓
Evaluación de detección de cáncer de colon	Cualquier persona entre los 50 y 75 años se debe realizar la evaluación de detección. Se debe realizar una colonoscopia cada 10 años. Se debe realizar una prueba de sangre oculta en materia fecal (FIT) cada año.				✓	✓
Examen odontológico	Al menos una vez al año.	✓	✓	✓	✓	✓
Control de la diabetes	Cada tres años.	✓	✓	✓	✓	✓
Examen oftalmológico	Cada dos años.	✓	✓	✓	✓	✓
Vacuna antigripal	Una vez por año.	✓	✓	✓	✓	✓
Vacuna contra el neumococo	Si es mayor de 64 años, al menos una vez en la vida.					✓
Vacuna contra el herpes zóster	Los adultos de 50 años o más deben recibir las dos dosis de la vacuna contra el herpes zóster.				✓	✓
Vacuna contra el tétanos y la difteria (Td)	Una vez cada diez años.	✓	✓	✓	✓	✓

Para obtener más información, visite:

<https://www.caresource.com/ar/members/education/preventive-care/caresource-passe/>

Para obtener más información, visite **CareSourcePASSE.com** 11