



PRIMAVERA DE 2025

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**. Sus comentarios nos ayudan a asegurarnos de que la atención que recibe es 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:

- Atención según la necesidad del afiliado
- Buena comunicación con el afiliado por parte de los médicos

Las áreas en las que estamos trabajando para mejorar la experiencia incluyen:

- Respuesta a las preguntas del afiliado cuando nos llama
- Coordinación de la atención médica del afiliado por parte de los médicos

Deseamos ofrecer a nuestros afiliados un servicio de calidad. ¡La única forma de saber si lo estamos haciendo es a través de su opinión! Si recibe la encuesta, esperamos que la responda. Si ya lo hizo, ¡gracias!

Ya sea que se trate de información sobre los beneficios, afecciones médicas o medicamentos cubiertos, en <https://www.caresource.com/es/ar/plans/caresource-passe/> encontrará:

- Documentos importantes del plan
- El número de línea de asesoría en enfermería, las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- La lista de medicamentos preferidos
- La 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
- Obtener material en un formato alternativo o idioma diferente


CareSource™
PASSE

¿Qué es la atención preventiva?



La atención preventiva incluye controles anuales, estudios de detección y vacunas. Esta atención ayuda a evitar enfermedades y otros problemas de salud. También puede ayudar a su médico a detectar enfermedades incipientes, en la etapa que es probable que el tratamiento funcione mejor.

La atención preventiva que necesita cambia con la edad. Consulte a su médico acerca de la atención adecuada para usted.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). <https://www.cdc.gov/chronic-disease/es/prevention/preventive-care.html>.

¿Cómo puede su farmacéutico mejorar su salud?

El farmacéutico es parte de su equipo de atención médica. Puede enseñarle mucho sobre sus medicamentos recetados y si interfieren entre sí. Puede aplicarle vacunas para prevenir enfermedades y mantenerlo sano. Puede controlarle la presión arterial y el azúcar en sangre. Además, puede darle consejos para ayudarle a recordar que tome sus medicamentos. Puede brindarle ayuda para dejar de fumar. ¡Consúltelo a su farmacéutico cómo puede ayudarle a mejorar su salud!

¿Tiene preguntas relacionadas con sus medicamentos?

Hable con un farmacéutico de CareSource PASSE. ¡No necesita cita previa! Llame al **1-833-230-2073** para hablar con un farmacéutico hoy.





Empiece el día con fuerza

Una rutina matutina puede ayudarle a sentir que tiene más control sobre su día.

Puede contribuir a su salud física y mental. Estos son los motivos:

1

Le aporta energía.

Estírese, beba agua o tome un desayuno saludable. Esto ayuda a despertar el cuerpo y la mente, y lo prepara para comenzar el día.

2

Reduce el estrés.

Cuando uno sabe qué hacer cada mañana, no tiene que apresurarse ni preocuparse por no olvidarse de nada. Dedicar algo de tiempo a planificar le ayudará a comenzar el día más tranquilo.

3

Crea buenos hábitos.

Hacer las mismas actividades saludables todas las mañanas las convierte en parte de su vida diaria. Con el tiempo, estos hábitos pueden hacerlo más fuerte, más feliz y más organizado.

No es necesario que sea larga ni sofisticada. Elija algunas actividades que lo hagan sentir bien y comprométase a cumplirlas. ¡Pronto verá cómo una rutina matutina puede mejorar su día entero!

Manténgase saludable y prevenga la gripe



La gripe se puede contagiar de una persona a otra a través de la tos o los estornudos. Las personas pueden contraer la gripe si tocan superficies que contengan virus vivos de la gripe y luego se tocan la boca o la nariz. Para ayudar a prevenir el contagio de la gripe, lávese las manos de forma frecuente durante 15 o 20 segundos, como mínimo. Vacunarse todos los años es la mejor forma de prevenir la gripe. Visite <https://www.caresource.com/es/ar/members/education/preventive-care/flu-shot/caresource-passe/> para obtener más información.

Servicios cubiertos para **usted**

Qué hacer si recibe una factura

Usted recibe todos los servicios de Medicaid médicamente necesarios cubiertos 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. También puede encontrar el manual en <https://www.caresource.com/es/ar/plans/caresource-passe/> bajo **Documentos del plan**. También puede pedir que se le envíe una copia impresa cuando llame a Servicios para Afiliados.





Cómo leer una etiqueta de información nutricional

Comprender una etiqueta de información nutricional le ayuda a tomar mejores decisiones alimentarias.

Aquí está el significado de las diferentes secciones:

Tamaño de la porción: indica la cantidad de comida en una porción. Si come más de una porción, debe multiplicar los números de la etiqueta.

Calorías: indica la cantidad de energía que se obtiene de una porción. Para saber cuántas calorías debería ingerir al día, consulte www.myplate.gov/myplate-plan.

Nutrientes: indica los nutrientes clave que pueden impactar en su salud. El exceso de sodio (sal), azúcares agregados o grasas saturadas puede ser perjudicial para su salud. Intente reducir su ingesta. Reemplácelos por alimentos con más fibra y proteínas.

Valor diario porcentual: indica la cantidad de cada nutriente que contiene una porción, según las necesidades de todo un día. Un 5 % o menos es bajo, mientras que un 20 % o más es alto.

Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration) de los Estados Unidos
<https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/como-entender-y-utilizar-la-etiqueta-de-informacion-nutricional>



Aproveche su plan al máximo

¡Nos complace tenerlo como afiliado a CareSource PASSE! Queremos que comience a disfrutar de los beneficios de su plan de inmediato. ¡Es fácil!

1

Conozca sus beneficios.

Repase los documentos del plan. Puede ver rápidamente lo que cubre, dónde obtener atención y sus derechos y responsabilidades como afiliado. Visite <https://www.caresource.com/es/ar/plans/caresource-passe/> y elija **Documentos del plan** en **Planes** para ver los materiales de su plan.

2

Utilice la herramienta Encontrar un médico.

Encuentre un proveedor o un especialista, o averigüe si sus proveedores actuales están en nuestra red. Visite **FindADoctor.CareSource.com** para comenzar.

3

Mantenga sus planes de tratamiento y atención actuales.

Si está en tratamiento por un problema de salud, llame a Servicios para Afiliados a fin de que podamos ayudarlo a continuar con su atención y con los medicamentos recetados.



Llame a nuestra Línea de asesoría en enfermería para conectarse con nuestro equipo de coordinación de la atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El número figura al dorso de este boletín informativo.



Cómo atravesar la temporada de alergias: consejos para una temporada sin estornudos

En la primavera, podemos esperar un clima más cálido, soleado y con actividades al aire libre. Es posible que la primavera también venga con alergias. Las alergias ocurren cuando el cuerpo experimenta una reacción a elementos como el polen, el moho o los ácaros. Los signos comunes incluyen picazón en los ojos, goteo nasal y estornudos.

Le damos algunos consejos para que controle sus alergias esta primavera:

- **Utilice filtros de aire.** Cambiar los filtros de aire periódicamente puede evitar una mala calidad del aire en su hogar.
- **Consulte a su médico.** Su médico puede ayudarle a explicar sus síntomas y crear un plan de acción que le permita sentirse mejor.
- **Use mascarilla durante la limpieza de primavera.** El uso de mascarilla puede evitar que inhale partículas de polvo.

Comprenda las causas y los signos de las alergias para poder disfrutar de las actividades al aire libre esta primavera. Recuerde que hay muchas formas de sentirse mejor. Estamos con usted.



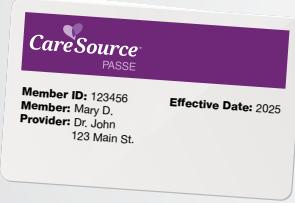
Fuentes: Fundación para el Asma y la Alergia (Asthma and Allergy Foundation of America) de Estados Unidos, <https://aafa.org/allergies/>

¡USTED LO PIDIÓ!
Sus principales preguntas a Servicios para Afiliados

¿Cómo obtengo mi tarjeta de identificación?

Si nunca recibió su tarjeta de identificación del afiliado o si su información es incorrecta, llame a Servicios para Afiliados.

Una vez que obtenga su tarjeta de identificación, asegúrese de conservarla con usted. Es la clave para aprovechar sus beneficios. Deberá mostrarla a sus proveedores de atención médica.



¿Cómo sé si mi plan cubre mi medicamento?

Para averiguar si un medicamento está cubierto, visite <https://www.caresource.com/es/ar/plans/caresource-passe/>. Tenemos una lista de medicamentos donde buscar. Vaya a **Encontrar mis medicamentos recetados** debajo de **Afiliados** y luego a **Herramientas y recursos**. Seleccione **CareSourcePASSE y Arkansas** para saber qué medicamentos tienen cobertura. Ahí se encuentra la lista de medicamentos más actualizada. También puede llamar a Servicios para Afiliados.

Términos de atención médica... explicados

Los términos de atención médica pueden resultar difíciles de comprender. Estamos aquí para ayudarle. Le damos la definición de algunos de los términos más confusos:



Médicamente necesaria

Atención necesaria para diagnosticar o tratar una enfermedad, lesión, afección, trastorno o sus síntomas.

Proveedor de la red

Un médico, un hospital, una farmacia u otro tipo de proveedor que haya firmado un contrato para brindar atención a los afiliados a CareSource PASSE.

Atención preventiva

Atención de rutina, como evaluaciones de detección y exámenes. Recibe esta atención para ayudar a evitar que ocurra un problema de salud. Para obtener más información sobre este tipo de atención, consulte la página 2.

Autorización previa

Aprobación que puede ser necesaria antes de recibir un servicio. El servicio debe ser médicamente necesario para recibir atención. Su proveedor se ocupará de esto.

En el Manual para Afiliados se incluyen más términos con sus definiciones. Puede encontrarlo en la sección **Documentos del plan** en <https://www.caresource.com/es/ar/plans/caresource-passe/> También puede llamar a Servicios para Afiliados para que le envíen una copia sin costo.





Tres consejos para elegir un nuevo proveedor

Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) puede ayudarle a alcanzar sus metas de salud. Por eso es importante tener a alguien en quien pueda confiar. Pero, ¿cómo elegir uno?

Para elegir un proveedor para usted o su familia, siga estos consejos:

- 1 Consulte si el médico es parte de la red de CareSource PASSE:** Contar con un médico dentro de la red le permite tener la mejor cobertura para su atención.
- 2 Encuentre al médico más adecuado:** Según sus necesidades de atención médica, existen diferentes tipos de médicos:
 - Médicos de familia: atienden a personas de todas las edades. Pueden ayudar a cualquier miembro de su familia.
 - Médicos de medicina interna: atienden solo a adultos.
 - Pediatras: atienden a niños de hasta 18 años.
 - Obstetras y ginecólogos (OB/GIN): atienden solo a mujeres. Las mujeres pueden optar por recibir toda su atención en un solo lugar.
 - Auxiliar médico/personal de enfermería especializado: brindan servicios de atención primaria y recetas.
- 3 Ubicación:** Fíjese si el consultorio queda cerca de su hogar o trabajo. Esto hará que las citas sean más prácticas.

Fuente: Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health), <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001939.htm>



el auto-cuidado!

¡Florezca en

Los días se alargan y las plantas empiezan a florecer. La primavera es una época de nuevos comienzos. ¡Inicie una nueva etapa encontrando 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.



Un estilo de vida saludable para el corazón



Mantener el corazón sano mejora su salud general y su calidad de vida. Los cambios de estilo de vida pueden ayudar a prevenir y tratar enfermedades cardíacas.

Estos son algunos consejos.

- Mantenga un peso saludable.
- Coma frutas y vegetales.
- Consuma granos integrales en vez de comida procesada.
- Utilice productos lácteos descremados o parcialmente descremados.
- Reemplace las comidas con alto contenido graso (como el tocino y la carne roja) por proteínas y carnes magras con bajo contenido graso (como pescado, pollo, pavo, frijoles o tofu).

Limite el consumo de alcohol. No fume y evite el humo de otros fumadores. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) si necesita ayuda para dejar de fumar. Priorice dormir lo suficiente cada noche. La mayoría de los adultos necesitan siete o más horas de sueño por noche. Haga actividad física de forma regular. Intente caminar durante 10 minutos, tres veces por día, cinco días a la semana. Reduzca el estrés en su vida. Consulte algunas ideas en la página 10.

Consulte con su médico cuáles son los mejores tipos de actividades saludables para el corazón en su caso.

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de los Estados Unidos
<https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/problemas-salud/salud-corazon/mantenga-su-corazon-sano>



Las evaluaciones de cáncer pueden salvar vidas

La detección temprano del cáncer puede hacerlo más fácil de tratar. Es importante que se realice los estudios de detección de cáncer que necesita. Podría salvarle la vida. Estos son algunos de los casos sobre los que puede preguntarle a su médico:

- **Estudio de detección de cáncer de colon.** Se lo puede realizar si tiene entre 45 y 75 años. Consulte con su médico cuál es la mejor prueba de detección para usted.
- **Estudio de detección de cáncer de mama.** Si es mujer y tiene entre 40 y 44 años, puede comenzar a realizarse mamografías todos los años para la detección de cáncer de mama. Las mujeres de 45 a 54 años deben hacerse mamografías cada año.
- **Estudios de detección de cáncer de próstata.** Si es hombre y tiene entre 55 a 69 años, consulte con su médico acerca de esta prueba de detección.
- **Estudios de detección de cáncer de pulmón.** Este estudio es importante si fuma o fumó en algún momento.

Su médico puede ayudarle a elegir los estudios de detección adecuados para usted y cuándo debe programarlos.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).
<https://www.cdc.gov/cancer/es/prevention/screening.html>

**¿No tiene acceso a Internet?
No hay problema.**



Llame a Servicios para Afiliados. Podemos ayudarlo a obtener lo que necesita. El número figura al dorso de este boletín informativo.





Ayuda para mantenerse de pie

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo sufre cambios. Nuestra salud se deteriora y el riesgo de caídas aumenta progresivamente. Unas simples precauciones pueden ayudarle a reducir el riesgo y mantenerse sano. Ayude a prevenir caídas para usted o sus familiares. Mejore la seguridad en su hogar. Esto es lo que debe hacer:

- Retire elementos innecesarios, corra las alfombras y otros obstáculos.
- Asegúrese de que las alfombras estén afirmadas al piso para que no se deslicen.
- Use una alfombra antideslizante o una silla de ducha mientras se baña.
- Use luces nocturnas en dormitorios, baños y pasillos.



También puede preguntarle lo siguiente a su médico:

- ¿Alguno de mis medicamentos provoca mareos?
- ¿Soy lo suficientemente activo? ¿Qué puedo hacer para aumentar y conservar mi fuerza y el equilibrio?
- ¿Cómo puedo conseguir un bastón o un andador si lo necesito?

Get free help in your language with interpreters and other written materials. Get free aids and support if you have a disability. Call **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).



Obtenga ayuda gratuita en su idioma a través de intérpretes y otros materiales en formato escrito. Obtenga ayudas y apoyo gratuitos si tiene una discapacidad. Llame **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

Jwenn èd gratis nan lang ou ak entèprèt ansanm ak lòt materyèl ekri. Jwenn èd ak sipò gratis si w gen yon andikap. Rele **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

احصل على مساعدة مجانية بلغتك من خلال المترجمين الفوريين والمواد المكتوبة الأخرى. إذا كنت من ذوي الاحتياجات الخاصة، ستحصل على المساعدات والدعم مجاناً. اتصل على الرقم **1-833-230-2005** TTY "الهاتف النصي للصم وضعاف السمع": (711).

通过口译员和其他书面材料，获得您所使用语言的免费帮助。如果您有残疾，可以获得免费的辅助设备和支持。请致电：**1-833-230-2005**（听语障人士专用电话：711）。

Erhalten Sie kostenlose Hilfe in Ihrer Sprache durch Dolmetscher und andere schriftliche Unterlagen. Beziehen Sie kostenlose Hilfsmittel und Unterstützung, wenn Sie eine Behinderung haben. Rufen Sie folgende Telefonnummer an: **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

Obtenez une aide gratuite dans votre langue grâce à des interprètes et à d'autres documents écrits. Si vous souffrez d'un handicap, vous bénéficiez d'aides et d'assistance gratuites. Appelez le **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

Nhận trợ giúp miễn phí bằng ngôn ngữ của quý vị với thông dịch viên và các tài liệu bằng văn bản khác. Nhận trợ giúp và hỗ trợ miễn phí nếu quý vị bị khuyết tật. Gọi **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

Grick Helfe mitaus Koscht in dei Schprooch mit Iwwersetzer un annere schriftliche Dinge. Grick Aids un Helfe mitaus Koscht wann du en Behinderung hoscht. Ruf **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

आपकी भाषा के इंटरप्रेटर तथा आपकी भाषा में अन्य लिखित सामग्रियों संबंधी फ्री मदद पाएं। यदि आपको कोई डिसएबिलिटी हो, तो मुफ्त सहायता और सपोर्ट प्राप्त करें। कॉल करें **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

통역사와 기타 서면 자료의 도움을 귀하의 언어로 무료로 받으세요. 장애가 있을 경우, 보조와 지원을 무료로 받으세요. **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711)로 문의하세요.

በአስተዳደርም እና በሌሎች የጀትና ቁጥቅዎች በሙሉዎች ከከፍያ እና እድሜታ የገዢ:: የአካል ገዢት ከለባቸው ከከፍያ እና እድሜታ እና ድንብ የገዢ:: መደ **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711) ደረሰኝ::

Gba ìrànlówó ọfẹ́ ní èdè rẹ́ pèlú àwọn ògbifò àti àwọn ohun èlò míràn tí a kọ sílè. Gba àwọn ìrànlówó àti àtiléyìn ọfẹ́ bí o bá ní àìlera kan. Pe **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

Makakuha ng libreng tulong sa wika mo gamit ang mga interpreter at mga ibang nakasulat na materyales. Makakuha ng mga libreng pantulong at suporta kung may kapansanan ka. Tumawag sa **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

په خپله ژبه کي د ژبارونکو او نورو ليکلي شوو موادو له لاري وریا مرسته ترلاسه کري. که تاسو معلومات لري نو وریا ملاتر او مرستي ترلاسه کري. دي شمېري ته زنگ ووهی 1-833-230-2005 (TDD/TTY: 711).

వ్యాఖ్యాతలు మరియు ఇతర రాతపూర్వక మెటీరియల్స్‌తో మీ భాషలో ఉచిత సహాయాన్ని పొందండి. ఒకవేళ మీకు వైకల్యం ఉంటే, ఉచిత ఉపకరణాలు మరియు మద్దతు పొందండి. కాల్ చేయండి: **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

दोभाषे र अन्य लिखित सामग्रीहरूको माध्यमद्वारा आपनो भाषामा निःशुल्क मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्। तपाईंलाई अशक्तता छ भने निःशुल्क सहायता र समर्थन प्राप्त गर्नुहोस्। **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711) मा कल गर्नुहोस्।

သင့်ဘာသာစကားအတွက် စကားပြန်များနှင့် အခြားပုံနှိပ်စာရွက်များကို အခမဲ့အကူအညီရယူပါ။ သင်သည် မသန့်စွမ်းသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက အခမဲ့အကူအညီများနှင့် အထောက်အပံ့များ ရယူပါ။ ဖုန်းခေါ်ရန် - **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711)

Bök jibañ ilo an ejjelok wönāān ikkijien kajin eo am ibbān rukok ro im wāween ko jet ilo jeje. Bök jerbalin jibañ ko ilo an ejjelok wönäer im jibañ ko ñe ewōr am nañinmejin utamwe. Kall e **1-833-230-2005** (TDD/TTY: 711).

AR-PAS-M-3287527

DHS Approved: 11/18/2024



P.O. Box 8738
Dayton, OH 45401-8738

[https://www.caresource.com/
es/ar/plans/caresource-passe/](https://www.caresource.com/es/ar/plans/caresource-passe/)

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

Información importante sobre el plan



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)

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