

Más opciones, mejor atención. Esa es la ventaja con CareAdvantage.

Una guía para sus  
**beneficios de CareCard de  
CareOregon Advantage de 2023**



Compras aprobadas de artículos sin receta (OTC) para la salud  
y alimentos saludables, además de recompensas  
por completar actividades saludables



# Acerca de sus beneficios

## Su nueva tarjeta CareCard de CareOregon Advantage



Obtenga **\$1,580** dólares al año (\$395 cada tres meses) para comprar **artículos sin receta (OTC) para la salud y alimentos saludables** elegibles.

- ▶ Obtenga una recarga automática de \$395 en su tarjeta cada tres meses
- ▶ Los dólares para artículos sin receta (de venta libre)/alimentos saludables que no gaste no se transfieren al próximo periodo de tres meses, ¡así que asegúrese de usarlos!

### ¿Qué artículos puedo comprar?

Más de 90,000 artículos elegibles están cubiertos, como artículos para el cuidado de los resfriados y de la gripe, alivio del dolor y alimentos como carne, frutas y verduras.

### ¿Dónde puedo usar mi tarjeta?

Puede usar su tarjeta CareCard en tiendas como las siguientes y muchas más:

**FredMeyer**



**Albertsons**

**FarmboxRx**

**Walmart**

**SAFEWAY**

**CVS pharmacy**

**Walgreens**



Obtenga **\$1,500** al año para pagar **servicios dentales** que Medicare y Medicaid no cubren o que cubren parcialmente.

Use su CareCard para pagar coronas, endodoncias, protectores dentales para usar por la noche y mucho más.



Gane hasta **\$405 dólares en recompensas** por completar actividades saludables.

- ▶ Obtenga hasta \$405 dólares en recompensas que se añaden a su tarjeta cada año.
- ▶ Simplemente complete actividades saludables elegibles, como consultas anuales de bienestar y algunos exámenes de diagnóstico.

# Índice

<b>Cómo usar su tarjeta CareCard .....</b>	<b>2</b>
<b>Cómo ganar recompensas .....</b>	<b>3</b>
<b>Preguntas frecuentes .....</b>	<b>5</b>
<b>Artículos que puede comprar con sus dólares para OTC/alimentos saludables:</b>	

## **Artículos sin receta (OTC) para la salud**

Cuidado personal .....	<b>8</b>	Cuidado bucal.....	<b>10</b>
Resfriado y alergia .....	<b>8</b>	Analgésicos.....	<b>11</b>
Apoyo para compresión .....	<b>8</b>	Cuidado para la piel de pacientes .....	<b>11</b>
Cuidado de la diabetes.....	<b>8</b>	Equipo de ejercicio/ acondicionamiento físico.....	<b>11</b>
Salud digestiva.....	<b>8</b>	Productos de temporada.....	<b>11</b>
Cuidado del oído .....	<b>8</b>	Cuidado de la piel.....	<b>11</b>
Atención de la vista.....	<b>9</b>	Productos para evitar fumar .....	<b>11</b>
Planificación familiar.....	<b>9</b>	Protección solar.....	<b>11</b>
Cuidados femeninos.....	<b>9</b>	Vitaminas/suplementos alimenticios ...	<b>11</b>
Primeros auxilios .....	<b>9</b>		
Cuidado de los pies .....	<b>9</b>		
Dispositivos de apoyo para la salud.....	<b>9</b>		
Ayuda/diagnósticos en el hogar para la vida cotidiana.....	<b>10</b>		
Atención de salud en el hogar .....	<b>10</b>		
Productos para el hogar .....	<b>10</b>		
Incontinencia .....	<b>10</b>		

## **Alimentos saludables**

Alimentos y bebidas.....	<b>12</b>
Control del peso/ alimentos nutritivos.....	<b>12</b>

# Cómo usar su tarjeta CareCard



1

## Active su tarjeta

Le enviaremos una tarjeta CareCard precargada por correo. Cuando reciba la tarjeta, actívela llamando sin costo al 833-684-8472. Deberá ingresar el número de tarjeta y su fecha de nacimiento con formato MM/DD/AA, por ejemplo, 07/01/50.

2

## Use su tarjeta en el consultorio dental o en la farmacia o supermercado

Puede usar la tarjeta CareCard en el consultorio de su proveedor dental y en muchas farmacias y tiendas. Para encontrar una lista completa de tiendas minoristas participantes, visite [mybenefitscenter.com](http://mybenefitscenter.com)

También puede encontrar una lista de tiendas minoristas participantes usando la aplicación móvil OTC Network. Lleve con usted la tarjeta activada a una tienda participante.

Asegúrese de usar sus beneficios dentales de Medicaid y Medicare antes de usar los fondos dentales de su tarjeta CareCard.

3

## Elija los artículos sin receta para la salud y los alimentos saludables que desee comprar

En esta guía, se ofrece una lista de productos que puede comprar con su tarjeta. También puede encontrar una lista completa en [mybenefitscenter.com](http://mybenefitscenter.com) o con la aplicación móvil OTC Network.

4

## Deslice la tarjeta con la opción de CRÉDITO en la caja registradora para pagar los productos

Lleve los productos a la caja. No tiene que ir a la ventanilla de la farmacia. Cuando sea momento de pagar, deslice la tarjeta con la opción de crédito en el lector de tarjetas. El total de las compras aprobadas se deducirá automáticamente de su tarjeta.

**¡Muy importante!** Debe elegir la opción de “crédito” cuando el lector de tarjetas le pregunte cómo desea usar la tarjeta. Si elige “débito”, ¡la tarjeta no funcionará!

# Cómo ganar recompensas por completar actividades saludables

Puede obtener hasta **\$405** dólares en fondos adicionales en su tarjeta CareCard cada año solo por dedicarle tiempo a su salud.

Solamente tiene que completar actividades saludables elegibles, como consultas anuales de bienestar y exámenes médicos, o participar en un programa de salud elegible. Debe completar todas las actividades saludables a más tardar el 31 de diciembre para que sean elegibles para las recompensas.

Generalmente, se cargará su recompensa a la tarjeta CareCard aproximadamente un mes después de que usted haya completado la actividad de atención de salud. Puede revisar su saldo de recompensas en la sección “rewards balance” en la aplicación OTC Network, visitando [mybenefitscenter.com](http://mybenefitscenter.com) o llamando al 833-684-8472.

## ¿Cómo puedo obtener recompensas?

¡Complete una actividad saludable de la siguiente lista y nosotros nos encargaremos del resto! No necesita llenar ningún formulario ni llamarnos.

Actividad de atención de salud	Recompensa
Complete una evaluación de riesgos de salud (Health Risk Assessment) en el formulario impreso o en línea, o por teléfono con alguien de CareOregon Advantage	<b>\$15</b> al año
Complete un examen anual de bienestar o una consulta equivalente con su proveedor	<b>\$50</b> al año
Vacúnese contra la gripe en la farmacia o con su proveedor	<b>\$25</b> al año

## Las siguientes actividades y recompensas son solo para miembros elegibles.

Estas pruebas o actividades están disponibles para los miembros que cumplen con las condiciones del programa o cuando un proveedor las recomienda. Un socio de CareOregon Advantage puede comunicarse con usted para completar ciertas actividades.

Actividad de salud	Quién es elegible	Recompensa
Complete una prueba de detección de cáncer colorrectal	Miembros con una recomendación de un proveedor	\$50
Complete una prueba de densidad ósea	Miembros con una recomendación de un proveedor	\$25
Complete una mamografía	Miembros con una recomendación de un proveedor	\$50
Complete un examen de la vista para personas diabéticas	Miembros con diagnóstico de diabetes	\$15
Complete una prueba A1c	Miembros con diagnóstico de diabetes	\$15
Complete una prueba de función renal (eGFR y uACR)	Miembros con diagnóstico de diabetes	\$15
Hable con un farmacéutico sobre sus medicamentos para tratar la diabetes y/o la hipertensión	Miembros con un diagnóstico de diabetes o hipertensión	\$60 (\$15 cada tres meses)
Hable con un farmacéutico sobre sus medicamentos para tratar una enfermedad cardíaca	Miembros con ciertas enfermedades cardíacas	\$60 (\$15 cada tres meses)
Obtenga una revisión médica integral	Miembros inscritos en el Programa de Manejo de Terapia con Medicamentos	\$25

# Preguntas frecuentes sobre la tarjeta CareCard

## P. ¿Cómo funciona la tarjeta CareCard?

R. Debe haber recibido la tarjeta CareCard por correo. Si no la ha recibido a los 10 días del inicio de su cobertura, llame a la línea gratuita de nuestro departamento de atención al cliente al 888-712-3258, TTY 711. La tarjeta viene con \$1,500 que puede gastar en la atención dental a lo largo del año. Se cargarán automáticamente \$395 dólares a principios de cada periodo de tres meses que puede usar para comprar artículos sin receta para la salud y alimentos saludables elegibles (1.º de enero, 1.º de abril, 1.º de julio y 1.º de octubre).

Los fondos restantes en su tarjeta al final de cada periodo de tres meses vencerán antes de que se añadan los fondos del siguiente periodo de tres meses. Sus recompensas por completar actividades saludables elegibles se agregarán a su tarjeta aproximadamente a los 30 días después de completar una actividad.

## P. ¿Recibiré una tarjeta nueva cada tres meses?

R. No. La tarjeta que le enviamos es reutilizable. Se volverá a cargar automáticamente el primer día de cada periodo de tres meses, siempre que siga siendo miembro de CareOregon Advantage.

## P. ¿Dónde puedo usar mi tarjeta?

R. Su tarjeta CareCard puede usarse en muchas farmacias y tiendas minoristas, incluidas Rite Aid, Walmart, Walgreens, Safeway, Fred Meyer y Albertsons. Para encontrar una lista completa de las tiendas participantes, visite [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com) e inicie sesión con el número de su tarjeta. También puede encontrar una lista de tiendas minoristas participantes con la aplicación móvil OTC Network.

## P. ¿Cómo consulto el saldo de la tarjeta?

R. Hay dos maneras sencillas de hacerlo:

1. **Puede visitar [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com)** e iniciar sesión con el número de la tarjeta.
2. **O puede descargar la aplicación móvil OTC Network.** Esta aplicación, tanto para Android como para iPhone, hace que usar su tarjeta CareCard sea mucho más fácil. Puede controlar el saldo de su cuenta, escanear códigos de barra en las tiendas minoristas, buscar la lista de productos elegibles y más. Para descargar la aplicación en Google Play o en Apple App Store, busque “OTC Network”.

## P. ¿Qué productos puedo comprar con la tarjeta?

R. En el consultorio de su proveedor dental, los servicios cubiertos incluyen endodoncias, coronas, protectores dentales para usar por la noche y mucho más. En la farmacia y el supermercado, más de 90,000 artículos elegibles están cubiertos. Estos incluyen artículos sin receta (OTC, por sus siglas en inglés) para la salud, suministros para el COVID-19 y muchos tipos de alimentos saludables. Los dólares de recompensa pueden usarse para comprar muchos artículos, excepto alcohol, tabaco, armas de fuego, medicamentos con receta o boletos de lotería. Encontrará una lista de los artículos más comunes en las páginas siguientes.

Visite [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com) para ver una lista completa de productos cubiertos. Si necesita ayuda, también puede llamar a nuestro Departamento de Atención al Cliente al número gratuito 888-712-3258, TTY 711. Es

posible que determinadas marcas no estén disponibles en todas las ubicaciones. Esta lista puede variar de un mes al otro.

Algunos artículos sin receta pueden estar cubiertos por Medicare o Medicaid. Cuando Medicare o Medicaid cubre un artículo, usted no debe usar la tarjeta CareCard para comprarlo, ya que está bajo otra cobertura y no forma parte del beneficio suplementario de OTC. Por ejemplo, la gasa puede estar cubierta por la Parte D cuando se utiliza para inyectar insulina según una receta. O bien, si le recetan loratadina de venta libre, esta puede estar cubierta por Medicaid. En estas situaciones, debe presentar su receta y la tarjeta de identificación de miembro de CareOregon Advantage en la farmacia.

**P. ¿Se transferirá el dinero que no use de mi tarjeta al siguiente periodo de tres meses?**

R. Eso depende:

- ▶ Los dólares que no gaste en artículos sin receta/alimentos saludables vencen al final de cada periodo de tres meses y no se transfieren al siguiente. En el primer día de cada periodo de tres meses, se agregarán \$395 dólares a su tarjeta, siempre y cuando usted sea un miembro en nuestro plan.
- ▶ Los \$1,500 para servicios dentales que recibe pueden usarse a lo largo del año.
- ▶ Los dólares de recompensa que gana por realizar actividades saludables están disponibles todo el año.

**P. ¿Puedo usar mi tarjeta para productos de marca o pertenecientes a la marca de la tienda?**

R. Sí. Puede comprar ambos con su tarjeta.

**P. ¿Cómo obtengo ayuda si la necesito?**

R. Hay varias formas de obtener ayuda:

- ▶ Visite [mybenefitscenter.com](https://mybenefitscenter.com) e ingrese su número de tarjeta y su fecha de nacimiento.
- ▶ Visite [careoregonadvantage.org](https://careoregonadvantage.org)
- ▶ Llame a la línea gratuita de nuestro Departamento de Atención al Cliente, al 888-712-3258, TTY 711.

**P. ¿Puedo solicitar que se me envíen productos a mi hogar?**

R. ¡Sí, puede hacerlo!

**1. Haga su pedido en línea o por teléfono con Medline.** Necesitará el número de su tarjeta CareCard:

Para realizar un pedido en línea: Visite [athome.medline.com/card](https://athome.medline.com/card)

Para realizar un pedido por teléfono: Llame al 833-569-2330, TTY 711, de lunes a viernes, de 5 a. m. a 5 p. m.

Recibirá su pedido en un plazo de dos días hábiles después de que sea procesado.

**2. Reciba frutas y verduras frescas entregadas con Farmbox Rx.** Necesitará el número de su tarjeta CareCard:

Para realizar un pedido en línea, visite:

[farmboxrx.com/careoregonadvantage](https://farmboxrx.com/careoregonadvantage)

Para realizar un pedido por teléfono: Llame al 888-416-3589, TTY 711, los siete días de la semana, de 7 a. m. a 3 p. m.

**P. ¿Qué sucede si rechazan un artículo en la caja registradora?**

R. Si un artículo que debería estar cubierto es rechazado en la caja, llámenos a la línea gratuita al 888-712-3258, TTY 711, con el código UPC y la descripción del artículo. Si puede, tome una foto del código de barras del artículo. Si debiera estar cubierto, pediremos una actualización para que lo pueda comprar en el futuro. Recuerde que productos como frutas y verduras pueden depender de la temporada y los cambios en los proveedores. Esto puede significar que puede haber un retraso en elegibilidad.

**P. ¿Puedo devolver productos?**

R. Sí. Las devoluciones están sujetas a la política de la tienda minorista. Las devoluciones se acreditan a la tarjeta CareCard y se agregarán al saldo de ese mes de la tarjeta. No se permiten reembolsos en efectivo.

**P. ¿Por qué el producto que elegí no tiene cobertura?**

R. Eso depende:

- ▶ Tal vez no tenga saldo en la tarjeta.
- ▶ El artículo no es elegible para la compra.
- ▶ El artículo puede tener cobertura, pero necesita actualizarse en nuestro catálogo. Llame a la línea gratuita del Departamento de Atención al Cliente al 888-712-3258 con el código de UPC y la descripción del producto, y podremos ayudarle.
- ▶ Usted ya no es miembro de nuestro plan.

**A continuación hay una lista de artículos que NO PUEDE comprar con sus dólares para OTC/alimentos saludables**

**Artículos para la salud**

---

- ☒ Medicamentos de venta con receta de la parte B/parte D
- ☒ Cosméticos
- ☒ Productos a base de hierbas y homeopáticos
- ☒ Productos para el blanqueamiento de los dientes

**Alimentos**

---

- ☒ Vinos, bebidas alcohólicas, cerveza, refrescos
- ☒ Galletas
- ☒ Dulces
- ☒ Papitas
- ☒ Goma de mascar
- ☒ Alimentos preparados para llevar
- ☒ Guarniciones/mezclas de alimentos secos
- ☒ Bebidas energéticas en botella (como Redbull)
- ☒ Productos para el hogar (plástico, papel de aluminio, productos de papel)

# Artículos que puede comprar con sus dólares para OTC/alimentos saludables

## Artículos sin receta (OTC) para la salud

### ✓ Cuidado personal

---

- » Hisopos de algodón
- » Vaselina y cremas protectoras

### ✓ Resfriado y alergia

---

- » Medicamentos para la alergia\*\*
- » Preparaciones para el asma\*
- » Productos para la tos, los resfriados y la influenza\*\*
- » Aerosoles nasales, gotas e inhaladores descongestivos
- » Tratamientos labiales con medicamento
- » Enjuagues y humectantes nasales
- » Tiras y dilatadores nasales, productos para reducir los ronquidos
- » Productos de vapor (incluye vaporizadores sin agua)
- » Vaporizadores, humidificadores y accesorios

### ✓ Apoyo para compresión

---

- » Calcetines y medias de compresión

### ✓ Cuidado de la diabetes

---

- » Paños e hisopos con alcohol\*\*
- » Accesorios para el cuidado de la diabetes, como lancetas y dispositivos de medición de la glucosa en la sangre\*\*
- » Productos para la tos, el resfriado y las alergias para diabéticos
- » Productos para neuropatías y el cuidado de la piel para diabéticos\*

- » Barras nutricionales, caramelos, líquidos nutricionales para diabéticos
- » Suplementos para diabéticos\*
- » Tabletas para la glucosa, geles, etc.\*
- » Comprimidos, tiras reactivas de orina\*\*

### ✓ Salud digestiva

---

- » Controladores de reflujo, líquidos, comprimidos y cápsulas antiácidas†
- » Líquidos, comprimidos y cápsulas antidiarreicas\*\*
- » Antigás\*
- » Terapia de rehidratación oral relacionada con la diarrea
- » Prebióticos y probióticos para la salud digestiva, enzimas digestivas
- » Enemas, kits/supositorios laxantes, líquidos laxantes y productos ablandadores de heces\*\*
- » Productos con fibra\*\*
- » Tratamientos, toallas y baños para hemorroides
- » Intolerancia a la lactosa\*
- » Productos para múltiples síntomas\*
- » Náuseas y mareos por movimiento\*

### ✓ Cuidado del oído

---

- » Gotas y jeringas para los oídos
- » Aparatos auditivos, dispositivos de amplificación personal y accesorios\*
- » Lipoflavonoides (zumbidos en los oídos/acúfenos)

### ☑ **Atención de la vista**

---

- » Colirios para ojo seco
- » Lavados oculares
- » Anteojos (gafas) de lectura, de aumento
- » Solución y limpiadores para el cuidado de lentes de contacto

### ☑ **Planificación familiar**

---

- » Anticonceptivos de emergencia
- » Condones femeninos y espermicidas
- » Condones masculinos<sup>†</sup>

### ☑ **Cuidados femeninos**

---

- » Antifúngicos femeninos<sup>†</sup>
- » Tampones, toallas sanitarias, copas menstruales

### ☑ **Primeros auxilios**

---

- » Vendajes, vendas adhesivas y líquidas
- » Tratamientos anticomezón
- » Antiparasitario (tratamientos y accesorios para los piojos, tratamientos para los oxiuros y la tiña)<sup>†</sup>
- » Antisépticos (alcohol para uso tópico, peróxido de hidrógeno, povidona yodada)
- » Tratamientos de exposición botánica
- » Férulas para dedos y dedos
- » Botiquines de primeros auxilios, cintas de primeros auxilios
- » Mascarillas (respiratorias, de barrera, etc.)
- » Calmantes para la piel y tratamientos combinados/diferentes para las heridas (incluye el agua de hamamelis)
- » Guantes protectores
- » Protectores para la piel (incluye la vaselina)

- » Vendas y vendajes quirúrgicos<sup>†</sup>
- » Antibióticos y productos antimicrobianos tópicos
- » Limpiadores de heridas
- » Tratamientos para la piel, heridas y quemaduras (incluye sales de Epsom, tratamientos para las cicatrices)

### ☑ **Cuidado de los pies**

---

- » Polvos, cremas, líquidos y aerosoles antifúngicos<sup>†</sup>
- » Almohadillas para callos, ojos de pescado y juanetes
- » Removedores de callos, ojos de pescado y verrugas
- » Productos de alivio del dolor de pies
- » Plantillas para arcos y protectores de talones
- » Tratamientos para hongos de las uñas
- » Productos para la fascitis plantar

### ☑ **Dispositivos de apoyo para la salud**

---

- » Dispositivos de apoyo para tobillos y pies, manos y muñecas, codos y brazos, abdomen, muslos/pantorrillas/espinillas, hombros y clavículas, hernias y rodillas
- » Cabestrillos para brazos y collarines cervicales
- » Vendas elásticas
- » Almohadillas eléctricas de calor
- » Terapia de calor/frío
- » Calentadores para articulaciones y artritis
- » Cintas, soportes y suministros de kinesiología
- » Protecciones
- » Bandas para las costillas
- » Soportes para la espalda y el hueso sacro

## ✓ Diagnósticos de salud/ayudas para la vida cotidiana

---

- » Baños e higiene oral, ayuda para comer, beber, aseo personal, vendajes
- » Kits y accesorios para la presión arterial\*\*
- » Medidores de colesterol y kits de pruebas\*
- » Pruebas para drogas y alcohol
- » Pruebas en casa de cáncer de colon\*\*
- » Pruebas en casa de COVID-19 (Coronavirus)\*
- » Dosificadores de medicamentos, pastilleros, organizadores y recordatorios
- » Seguridad para la movilidad: barandillas para escaleras, antideslizante para escalones, rampas de movilidad temporales
- » Luces nocturnas
- » Oxímetros de pulso y monitores del ritmo cardíaco\*
- » Aparatos para alcanzar objetos, agarraderas de pinza y elevadores
- » Dispositivos de ayuda para la lectura, la escritura y el teléfono
- » Estetoscopios y accesorios\*
- » Termómetros, tiras para la fiebre y accesorios

## ✓ Atención de salud en el hogar

---

- » Seguridad para la bañera y accesorios, barras para el inodoro, marcos
- » Bastones para personas con discapacidad visual\*
- » Asientos elevados para el inodoro y accesorios
- » Agarraderas y barras
- » Limpiadores y desinfectantes de manos
- » Duchas de mano
- » Baños de asiento y bidés
- » Cojines para soporte de piernas, almohadas

## ✓ Productos para el hogar

---

- » Toallitas húmedas para baños
- » Jabón para lavar platos
- » Bolsas de basura
- » Detergente
- » Toallas de papel

## ✓ Incontinencia

---

- » Desodorantes
- » Toallitas desechables, protectores, guardas y protectores de goteo desechables
- » Limpiadores perineales, líquidos para limpieza, paños, toallitas húmedas, humectantes, barreras y protectores, antifúngicos
- » Ropa interior, protectores sanitarios reutilizables/desechables\*\*

## ✓ Cuidado bucal

---

- » Goma dental
- » Adhesivos, limpiadores y accesorios para dentaduras postizas
- » Reparación de dentaduras postizas (incluidas las temporales), analgésicos\*
- » Productos para la boca seca\*
- » Limpieza dental e hilos dentales\*
- » Tratamientos con flúor
- » Cuidado de las encías
- » Mordedores y protectores para usar por la noche
- » Analgésicos orales y para llagas en la boca\*
- » Cepillos de dientes (incluye cepillos de dientes recargables, manuales y con baterías y repuestos)
- » Pasta de dientes (incluidas pastas para dientes sensibles, de blanqueo, polvo para dientes)

## ☑ Analgésicos

---

- » Acetaminofén para adultos\*<sup>+</sup>
- » Aspirina y combinaciones para adultos\*<sup>+</sup>
- » Ibuprofeno y otros antiinflamatorios para adultos\*<sup>+</sup>
- » Analgésicos de uso nocturno para adultos\*
- » Cremas, ungüentos y geles analgésicos de uso externo para músculos/articulaciones\*
- » Lociones, líquidos, aplicadores y aerosoles analgésicos de uso externo para músculos/articulaciones
- » Parches y almohadillas analgésicas de uso externo para músculos/articulaciones
- » Analgésicos femeninos\*
- » Sedantes y auxiliares para el sueño
- » Almohadillas de reemplazo y unidades TENS

## ☑ Protección para la piel de pacientes

---

- » Antifúngicos
- » Humectantes, barreras y protectores

## ☑ Equipo de ejercicio/ acondicionamiento físico

---

- » Pelotas/dispositivos para estabilidad (pelotas, planchas, etc.)
- » Ejercicio cardiovascular (escalones para ejercicio aeróbico, cuerdas de saltar)
- » Rodillos de espuma/dispositivos para masajes
- » Productos para acondicionamiento físico combinados/varios (incluye colchonetas para yoga/ejercicio)
- » Podómetros y pulseras para el registro de la actividad física
- » Básculas (incluyen analizadores de grasa corporal)\*
- » Resistencia/rango de movimiento (bandas, dispositivos para ejercicios de manos, etc.)
- » Pesas

## ☑ Cuidado de la piel

---

- » Tónicos y astringentes para el acné
- » Cremas, geles, lociones y parches para el acné
- » Jabones y limpiadores para el acné
- » Repelentes de insectos
- » Desinfectante para las manos instantáneo

## ☑ Productos para evitar fumar

---

- » Goma de mascar y pastillas con nicotina\*<sup>+</sup>
- » Parches de nicotina\*<sup>+</sup>

## ☑ Protección solar

---

- » Protección solar combinada/variada
- » Protección solar para deportes
- » Protección solar (< SPF 50)
- » Protección solar (SPF 50<sup>+</sup>)

## ☑ Vitaminas/suplementos alimenticios

---

- » Calcio\*<sup>+</sup>
- » Vitaminas y minerales para niños\*
- » Limpieza y desintoxicación del colon (no para pérdida de peso)
- » CoQ10 únicamente (UBIQUINOL)
- » Enzimas, aminoácidos y hormonas
- » Vitaminas para la salud ocular\*
- » Prebióticos y probióticos generales
- » Salud cardíaca y ácidos grasos esenciales (aceite de pescado<sup>+</sup>, lino, GLA, etc.)
- » Hierro\*<sup>+</sup>
- » Salud de las articulaciones
- » Apoyo para la menopausia (soya)
- » Multiminerales\*
- » Multivitaminas\*<sup>+</sup>
- » Vitaminas prenatales\*<sup>+</sup>
- » Vitaminas\*<sup>+</sup>

## Alimentos saludables

### ☑ Alimentos y bebidas

---

- » Productos para hornear/cocinar (polvo para hornear, levadura, etc.)
- » Agua embotellada
- » Pan, bollos de pan y tortillas
- » Alimentos para el desayuno (pan dulce para tostadores, barras de cereal, granola y barras de granola)
- » Carne enlatada
- » Mariscos enlatados
- » Frutas y verduras enlatadas/en escabeche (incluye la salsa y los frijoles no procesados)
- » Cereales (calientes y fríos), hotcakes, waffles
- » Chocolate en polvo, café y té (seco o líquido)
- » Condimentos, salsas, salsas para mojar (dips), mayonesa y aderezos para ensaladas
- » Galletas saladas
- » Productos lácteos (leche, queso, mantequilla, crema agria y crema para batir)
- » Frutas secas, bocadillos de frutas
- » Mezclas de bebidas concentradas/en polvo y líquidas
- » Frijoles secos
- » Pasta seca
- » Aguas especiales
- » Harinas, harina de maíz, de nueces y semillas, mezclas para pan/galletas
- » Alimentos congelados (frutas y verduras, carnes, mariscos, jugos, alimentos preparados)
- » Hierbas, especias y condimentos
- » Hielo
- » Mermeladas, jaleas, cremas dulces, jarabes
- » Jugos, mezclas de jugos, bebidas y ponches (incluye bebidas con gas)

- » Margarina
- » Carnes procesadas (salchichas, carne seca, carnes frías)
- » Carnes (aves de corral, carne molida, carne de res)
- » Nueces, semillas y mezcla de frutos secos
- » Aceites y mantecas vegetales
- » Crema de cacahuete (y cremas de otros frutos secos)
- » Alimentos preparados (guisos enlatados, para calentar)
- » Frutas y verduras
- » Arroz y granos integrales
- » Mariscos
- » Sopa
- » Leche de soya y de otros frutos secos
- » Agua mineral
- » Bebidas deportivas - Gatorade y otras
- » Azúcar - blanco, moreno y glas
- » Salsa de tomate/para espaguetis/Alfredo/ con valor nutricional
- » Huevos enteros y sustitutos de huevos
- » Yogur

### ☑ Control del peso/alimentos nutritivos

---

- » Diuréticos\*
- » Básculas para alimentos\*
- » Terapia de rehidratación oral para la salud general
- » Barras nutricionales
- » Líquidos nutricionales
- » Polvos nutricionales
- » Barras energéticas/deportivas
- » Líquidos energéticos/deportivos
- » Polvos energéticos/deportivos
- » Comprimidos y cápsulas energéticas/deportivas
- » Sustitutos de la sal y del azúcar
- » Espesantes y bebidas/alimentos espesados previamente\*



# Departamento de Atención al Cliente de CareOregon Advantage

**Llame al:** 503-416-4279 o sin costo al 888-712-3258, TTY 711

**Horario de atención:**

**De 8 a. m. a 8 p. m., los siete días de la semana** del 1.º de octubre al 31 de marzo

**De 8 a. m. a 8 p. m., de lunes a viernes** del 1.º de abril al 30 de septiembre

Envíenos un mensaje seguro a través del portal para miembros en

[careoregonadvantage.org/portal](https://careoregonadvantage.org/portal)

CareOregon Advantage Plus es un plan para necesidades especiales (SNP, por sus siglas en inglés) HMO-POS con contrato con Medicare/Medicaid. La inscripción en CareOregon Advantage Plus depende de la renovación del contrato.

H5859\_CO2023\_CBG\_C

[careoregonadvantage.org](https://careoregonadvantage.org)

