

Pennsylvania HealthChoices

Boletín informativo para miembros

La concientización sobre el estrés puede ayudarlo a superar los desafíos

El mes de abril es el Mes de Concientización sobre el Estrés. Es el momento adecuado para revisar lo que sabemos sobre el estrés. También es bueno saber que cada persona se estresa en algún momento u otro. El estrés es el resultado de presiones o tensiones y de cómo responde nuestro cuerpo.

Muchos de nosotros enfrentamos situaciones estresantes. Usted podría sentir que una situación es demasiado para manejar. Tal vez la pandemia lo hizo sentir aislado o solo. Su trabajo podría ser estresante. Tal vez su adulto joven esté teniendo dificultades financieras. O ver las noticias puede llevar a sentir más estrés. Todas estas son cosas normales. Las personas pueden pasar por estas situaciones de diversas maneras.

Reacciones comunes a eventos estresantes:

- Incredulidad
- Sentimientos de miedo, shock, ira, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración
- Cambios en el apetito, la energía, los deseos y los intereses
- Dificultad para dormir o tener pesadillas, dificultad para concentrarse y para tomar decisiones
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y erupciones cutáneas
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos y las condiciones de salud mental
- Mayor consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Ser consciente de estas reacciones puede llevar a una solución. Es útil practicar maneras saludables de lidiar con el estrés. Obtener la atención y el apoyo adecuados también es fundamental para ayudarnos a nosotros mismos. Asegúrese de hablar con su proveedor si necesita más ayuda. O puede llamar a nuestro número de teléfono de Servicios al Miembro para su condado. Consulte la página 3 para obtener los números de teléfono.

Maneras saludables de manejar el estrés.

- Tome descansos para mirar, leer o escuchar noticias.
- Cuide su cuerpo y su mente.
- Hágase tiempo para relajarse.
- Hable con los demás.
- Conéctese con sus organizaciones religiosas o comunitarias.
- Evite el alcohol y las drogas.

Los padres y los cuidadores deben estar atentos a las señales de los niños y los adultos jóvenes. Es natural preocuparse por eventos estresantes o aterradores. Siempre es mejor escuchar a niños y adultos jóvenes en busca de pistas. Está listo para hacer preguntas. Su proveedor puede ofrecerle ayuda si es necesario. Nuestro equipo de Servicios al Miembro también puede ayudarlo.

Consejos para los padres y cuidadores:

- Mantenga una rutina normal
- Hable, escuche y estimule la expresión
- Tranquilice a su hijo sobre su seguridad y bienestar
- Conéctese con otros

Vea el Manual y el *Boletín para Miembros* en www.MagellanofPA.com. ¡Inscríbese para recibir el boletín por correo electrónico enviando un correo electrónico a MBHofPA@magellanhealth.com!

Información y recursos para la comunidad

Las líneas telefónicas de recursos para miembros cuentan con personal las 24 horas del día, los siete días de la semana. También puede visitar MagellanofPA.com.

Encuentre proveedores especializados en nuestro sitio web

1. Vaya a MagellanofPA.com.
2. Haga clic en Encontrar un proveedor (Find a Provider).
3. Haga clic en Buscar un proveedor (Provider search) y siga los pasos a continuación.

¿Tiene alguna pregunta sobre Community HealthChoices?

Participantes:

1-833-735-4416

Proveedores:

1-800-932-0939

www.healthchoices.pa.gov/info/about/community

Correo electrónico:

RA-PWCHC@pa.gov

Cómo denunciar fraude, uso indebido y abuso del sistema:

Línea directa de la Unidad de Investigaciones Especiales:

1-800-755-0850

Línea directa de cumplimiento corporativo:

1-800-915-2108



Abril es el Mes de Aceptación del Autismo

Únase a nosotros para celebrar el mes de Aceptación del Autismo. **Aceptación** es un nuevo nombre usado para reemplazar **Concientización**. La concientización es acerca de enseñar a las personas sobre el autismo. La aceptación es acerca de ser amable y respetar a las personas con autismo.

- Continúe revisando la página de Autismo de Magellan, www.magellanofpa.com/for-members/services-programs/autism-resources, para ver cómo puede apoyar y aprender acerca de los recursos disponibles este mes y más adelante
- Si no tiene acceso a Internet, comuníquese con Servicios al Miembro de su condado a uno de los números de teléfono que aparecen en la siguiente página
- Emily Kocher, gerenta de atención de autismo y experta en materia de autismo, reúne continuamente recursos para agregar al sitio web o para compartir en entornos de la comunidad. Si desea compartir recursos o sugerencias para que Emily considere, envíe un correo electrónico a MBHofPA@magellanhealth.com.

Próximos encuentros comunitarios

Conéctese con los puntos de contacto de abajo. Las reuniones están sujetas a cambios.

Comuníquese con su facilitador de MY LIFE a continuación para recibir el programa para las próximas reuniones en cada condado:

- Condado de Bucks: Marissa MacKeverican, 215-504-3966
- Condado de Cambria: Heidi Niebauer, 814-961-0687
- Condado de Delaware: Marissa MacKeverican, 215-504-3966
- Condados de Lehigh/Northampton: Michele Davis, 610-814-8006
- Condado de Montgomery: Stacey Volz, 215-504-3931

Reuniones mensuales de CSP para cada condado:

- Emily Ferris, eferris@magellanhealth.com

Recursos del condado

Condado de Bucks

Miembro: 1-877-769-9784

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

- Línea directa de crisis: 1-800-499-7455
- Lenape Valley Foundation, Bristol: 215-785-9765
- Lenape Valley Foundation, Doylestown: 215-345-2273
- Intervención móvil en situaciones de crisis de Lenape Valley: 1-877-435-7709
- Penn Foundation, Sellersville: 215-257-6551 (servicios de intervención en situaciones de crisis de 7 a. m. a 11 p. m. todos los días)

Condado de Cambria

Miembro: 1-800-424-0485

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

- Línea de extensión en caso de crisis del Condado de Cambria: 877-268-9463

Condado de Delaware

Miembro 1-888-207-2911

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

- Equipo de Crisis Connections: 855-889-7827
- Centro médico Crozer-Chester, Upland: 610-447-7600

Condado de Lehigh

Miembro: 1-866-238-2311

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias: 610-782-3127

Condado de Montgomery

Miembro: 1-877-769-9782

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

- Línea de apoyo entre compañeros 1-855-715-8255 (llamada) o bien 1-267-225-7785 (mensajes de texto)
- Línea directa para adolescentes: 1-866-825-5856 (hablar) o bien 1-215-703-8411 (mensajes de texto)

Información en caso de crisis y emergencias:

- Acceso a los servicios de intervención móvil en situaciones de crisis: 1-855-634-HOPE (4673)
- Servicios de Emergencia del Condado de Montgomery: 610-279-6100 o bien 1-844-455-7455

Condado de Northampton

Miembro: 1-866-238-2312

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias: 610-252-9060

Community HealthChoices

Información de contacto del plan de atención médica física de atención administrada

AmeriHealth Caritas CHC

www.amerihealthcaritaschc.com

- Servicios para Participantes: 1-855-235-5115 (TTY 1-855-235-5112)
- Línea de llamada de enfermera: 1-844-214-2472

Keystone First CHC

www.keystonefirstchc.com

- Servicios para Participantes: 1-855-332-0729 (TTY 1-855-235-4976)
- Línea de llamada de enfermera: 1-855-332-0117

PA Health & Wellness Community HealthChoices

www.pahealthwellness.com/members.html

- Línea directa del participante: 1-844-626-6813 (TTY 1-844-349-8916)

UPMC Health Plan

www.upmchealthplan.com

- Conserjería de atención médica: 1-844-833-0523 (TTY 711)
- Los participantes del Centro de Enfermería Clínicamente Elegible (Nursing Facility Clinically Eligible, NFCE) pueden llamar a los Departamentos de Coordinación de Servicios (TTY 711):
 - Sudoeste: 1-844-860-9302
 - Sureste: 1-833-672-8078
 - Noroeste, Noreste y Lehigh/Capital: 1-833-280-8508

Información de contacto del plan de atención médica física de atención administrada de PA HealthChoices

Condados de Bucks, Delaware y Montgomery	Líneas para miembros	Unidad de Necesidades Especiales	Sitio web
Aetna Better Health	1-866-638-1232 Retransmisión de PA 7-1-1	1-855-346-9828	www.aetnabetterhealth.com
Health Partners	1-800-553-0784 Retransmisión de PA 7-1-1	215-967-4690	www.healthpartners.com
Keystone First	1-800-521-6860 1-800-684-5505 (TTY)	1-800-573-4100	www.keystonefirstpa.com
UnitedHealthcare Community Plan	1-800-414-9025 Retransmisión de PA 7-1-1	1-877-844-8844	www.uhccommunityplan.com

Condado de Cambria	Líneas para miembros	Unidad de Necesidades Especiales	Sitio web
Aetna Better Health	1-866-903-0748 Retransmisión de PA 7-1-1	1-855-346-9828	www.aetnabetterhealth.com
Highmark Wholecare Blue Cross Blue Shield	1-800-392-1147 Retransmisión de PA 7-1-1	1-800-392-1147	www.highmarkwholecare.com
UnitedHealthcare Community Plan	1-800-414-9025 Retransmisión de PA 7-1-1	1-877-844-8844	www.uhccommunityplan.com
UPMC for You	1-800-286-4242 1-800-361-2629 (TTY)	1-866-463-1462	www.upmchealthplan.com

Condados de Lehigh y Northampton	Líneas para miembros	Unidad de Necesidades Especiales	Sitio web
Aetna Better Health	1-866-638-1232 Retransmisión de PA 7-1-1	1-855-346-9828	www.aetnabetterhealth.com
AmeriHealth Caritas Pennsylvania	1-888-991-7200 1-888-987-5704 (TTY)	1-888-991-7200	www.amerihealthcaritaspa.com
Highmark Wholecare Blue Shield	1-800-392-1147 Retransmisión de PA 7-1-1	1-800-392-1147	www.highmarkwholecare.com
UnitedHealthcare Community Plan	1-800-414-9025 Retransmisión de PA 7-1-1	1-877-844-8844	www.uhccommunityplan.com
UPMC for You	1-800-286-4242 1-800-361-2629 (TTY)	1-866-463-1462	www.upmchealthplan.com

Línea de ayuda de HealthChoices: 1-800-440-3989 o www.enrollnow.net
 Información primaria de Medicare: www.benefitscheckup.org