



Pennsylvania HealthChoices

Boletín informativo para miembros

La depresión perinatal es una afección frecuente¹

Hay ayuda disponible y no está sola

Muchas mujeres embarazadas y primigrávidas luchan contra la depresión perinatal. Es común que esta afección cause tristeza y ansiedad. La depresión perinatal puede afectar el cuidado que la mujer le brinda a su bebé y a sí misma.

Esta afección puede ocurrir durante el embarazo o hasta un año después del nacimiento de su hijo.

Es muy probable que haya oído hablar de la tristeza posparto ("baby blues"). La depresión perinatal es más grave que derramar algunas lágrimas o sentir cierta nostalgia. Es normal que las mamás que acaban de dar a luz se sientan estresadas o exhaustas. Pero si estas emociones duran más de dos semanas, debe hablar con su médico u obstetra.

Información clave:

- Le puede ocurrir a cualquier madre
- Una de cada siete mujeres experimentará depresión perinatal
- Puede afectar a mujeres de cualquier edad, raza, etnia, cultura, situación económica o nivel educativo.

Estos son los síntomas habituales de la depresión perinatal:

- Sentirse triste o desanimada la mayor parte del tiempo
- Pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar
- Menos interés por cuidar de sí misma (vestirse, arreglarse el cabello) y problemas de concentración
- Problemas para afrontar las tareas diarias
- Preocupación constante por su bebé
- Dormir o comer mucho o muy poco
- Sentirse muy ansiosa o nerviosa
- Irritabilidad o enojo inexplicable
- Pensamientos indeseados o atemorizantes
- Sentir que no es una buena madre
- Pensamientos sobre hacerse daño a usted misma o a su bebé

Recuerde, no está sola. Hay ayuda disponible. Comuníquese con su médico u obstetra para que le brinden asesoramiento para usted y su bebé. Pueden colaborar indicando el tratamiento adecuado.

Los tratamientos efectivos pueden incluir asesoramiento, unirse a un grupo de apoyo y alguna medicación en ciertos casos. También es posible una combinación de estos tratamientos. Su médico o obstetra podrán ayudarla. Además, comuníquese con los Servicios para Miembros de Magellan para obtener ayuda y recursos de consulta si lo prefiere.

Recursos de asistencia adicional que están disponibles:

- Línea Nacional de Salud Mental Materna: **1-833-943-5746**
- Postpartum Support International: **www.postpartum.net**

¹Healthy Start EPIC Center, el Instituto Nacional de Calidad de la Salud Infantil (National Institute for Children's Health Quality, NICHQ) y la Administración de Recursos y Servicios de Salud (Health Resources and Services Administration, HRSA) proporcionaron información útil para este tema.

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 MagellanoPA.com.

Encuentre proveedores especializados en nuestro sitio web

1. Visite MagellanoPA.com
2. 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

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

Consulte el [Manual para Miembros y el Boletín informativo en MagellanoPA.com en Recursos para miembros.](#)

¡Regístrese para recibir el boletín informativo por correo electrónico!

Su acción es importante para poder ayudarla. Los Miembros deben renovar la elegibilidad de la Asistencia Médica en la fecha de renovación.

- Asegúrese de que su información de contacto esté actualizada y verifique su fecha de renovación. Si cambió su dirección a partir de 2020 o no está segura de cuándo le corresponde realizar la renovación:
 - Use la aplicación móvil myCOMPASS PA
 - Visite el sitio web de PA COMPASS en dhs.pa.gov/COMPASS
 - Llame al Centro de Servicio al Cliente al 1-877-395-8930.
- Revise su correo. Recibirá su paquete de renovación por correo.
- Complete y devuelva su renovación antes de la fecha límite impresa en el paquete de renovación. Hay cuatro formas de completar y enviar su renovación:
 - Por correo: complete y devuelva los formularios enviándolos por correo en el sobre provisto
 - En línea: complete su renovación en línea en COMPASS
 - Por teléfono: llame al 1-866-550-4355 para completar la renovación por teléfono
 - En persona: complete y presente su renovación personalmente en cualquier oficina local de asistencia del condado (County Assistance Office, CAO).

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 o visite magellanoPA.com/for-members/community/my-life:

- Condado de Bucks: Amanda Grace Krier, 215-595-5795
- Condado de Cambria: Camette Standley, 814-961-0719
- Condado de Lehigh/Northampton: Michele Davis, 610-814-8006
- Condado de Montgomer: Stacey Volz, 215-504-3931

Reuniones mensuales de CSP para cada condado:

- Steph Cassanese, cassaneses@magellanhealth.com

Recursos del condado

Condado de Bucks

Miembros: 1-877-769-9784

TTY: PA Relay 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

Miembros: 1-800-424-0485

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

- Marque 988 para comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Condado de Lehigh

Miembros: 1-866-238-2311

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

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

Condado de Montgomery

Miembros: 1-877-769-9782

TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

- Línea de apoyo entre pares: 1-855-715-8255 (llamadas) o 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 servicios móviles para casos 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

Miembros: 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

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

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

pahealthwellness.com/members.html

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

UPMC Health Plan

upmchealthplan.com/chc

- 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

Bucks y Montgomery Counties	Líneas para miembros	Para usuarios de TTY	Unidad de necesidades especiales	Sitio web
Geisinger Health Plan	1-855-227-1302	Retransmisión de PA 7-1-1	1-855-214-8100	ghpfamily.com
Health Partners	1-800-553-0784	1-877-454-8477	1-866-500-4571	HPPlans.com
Keystone First	1-800-521-6860	1-800-684-5505	1-800-573-4100	keystonefirstpa.com
UnitedHealthcare Community Plan	1-800-414-9025	Retransmisión de PA 7-1-1	1-877-844-8844	uhcommunityplan.com
UPMC for You	1-800-286-4242	Retransmisión de PA 7-1-1	1-866-463-1462	upmchealthplan.com
Cambria County	Líneas para miembros	Para usuarios de TTY	Unidad de necesidades especiales	Sitio web
AmeriHealth Caritas Pennsylvania	1-888-991-7200	1-888-987-5704	1-800-684-5503	amerihealthcaritaspa.com
Geisinger Health Plan	1-855-227-1302	Retransmisión de PA 7-1-1	1-855-214-8100	ghpfamily.com
Health Partners	1-800-553-0784	1-877-454-8477	1-866-500-4571	HPPlans.com
Highmark Wholecare	1-800-392-1147	Retransmisión de PA 7-1-1	1-800-392-1147	highmarkwholecare.com
UPMC for You	1-800-286-4242	Retransmisión de PA 7-1-1	1-866-463-1462	upmchealthplan.com
Lehigh y Northampton Counties	Líneas para miembros	Para usuarios de TTY	Unidad de necesidades especiales	Sitio web
AmeriHealth Caritas Pennsylvania	1-888-991-7200	1-888-987-5704	1-800-684-5503	amerihealthcaritaspa.com
Geisinger Health Plan	1-855-227-1302	Retransmisión de PA 7-1-1	1-855-214-8100	ghpfamily.com
Health Partners	1-800-553-0784	1-877-454-8477	1-866-500-4571	HPPlans.com
Highmark Wholecare	1-800-392-1147	Retransmisión de PA 7-1-1	1-800-392-1147	highmarkwholecare.com
UPMC for You	1-800-286-4242	Retransmisión de PA 7-1-1	1-866-463-1462	upmchealthplan.com

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