

Boletín informativo para miembros

Consejos para afrontar eventos traumáticos y desastres¹

Las personas pueden experimentar una amplia gama de emociones antes y después de un desastre o evento traumático. No hay forma correcta o incorrecta de sentir. Es importante encontrar maneras saludables de enfrentarse a estos eventos.

Cúidese y cuide a sus seres queridos

Es importante reducir el estrés y la ansiedad. Las actividades tan simples como dar un paseo o hacer estiramientos pueden ayudar a aliviar el estrés. Otros consejos útiles para usted y sus seres queridos incluyen:

- Coma sano y encuentre tiempo para hacer ejercicio. La respiración profunda puede ayudar.
- Evite el uso de alcohol y drogas.
- Comuníquese con amigos y familiares para hablar con alguien en quien confíe sobre cómo está.
- Si tiene hijos, hable con ellos. Es posible que se sientan asustados, enojados, tristes, preocupados y confundidos. Hágalos saber que está bien hablar de lo que piensan.
- Limite su consumo de noticias.
- Evite tomar decisiones de vida importantes.
- Cuide a mascotas o salga a la naturaleza cuando sea seguro.

A continuación se enumeran varias señales de advertencia de angustia. Si usted o un ser querido tiene alguno de estos problemas, busque ayuda adicional (vea sugerencias a la derecha).

- Dormir demasiado o muy poco.
- Dolores de estómago o de cabeza.
- Ira, tristeza extrema, sentirse nervioso o arremeter contra los demás.
- Comer demasiado o demasiado poco.
- No conectarse con los demás.

Cómo obtener ayuda

- Es importante prestar atención a cualquier gran cambio en la salud o las emociones para usted o aquellos que le importan. El estrés diario a veces puede ser depresión o un trastorno por consumo de sustancias.
- Los grupos de apoyo proporcionan un lugar seguro para que las personas encuentren consuelo al saber que no están solas.
- Los asesores financieros no vienen a la mente de inmediato como un recurso después de un desastre, pero deberían ser de las primeras personas a las que llame cuando desarrolle una estrategia para reconstruir su vida.
- Si usted o sus seres queridos continúan teniendo sentimientos de ansiedad, miedo y enojo durante dos semanas o más, sin mejorar, es mejor buscar ayuda profesional. Llame o envíe un mensaje de texto a la **línea de ayuda en caso de catástrofe (Disaster Distress Helpline) de SAMHSA al 1-800-985-5990** para encontrar servicios y hablar con asesores de crisis capacitados.

1. La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) proporcionó información útil para esta historia completa. Hay recursos, videos e infografías adicionales disponibles en <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>.

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 (vea el código QR en la página 4).
 - 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 que se mencionan a continuación. Las reuniones están sujetas a cambios.

Comuníquese con su facilitador del condado a continuación para obtener más información sobre MY LIFE o visite magellanoPA.com/for-members/community/my-life:

- Condado de Bucks: Steph Cassanese, 814-915-0569
- Condado de Cambria: Camette Standley, 814-961-0719
- Condados de Lehigh/Northampton: Michele Davis, 610-814-8006
- Condado de Montgomery: 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:

Marque 988 para la Línea Nacional del Suicidio o comuníquese con uno de los Centros de Crisis a continuación:

- 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

Centro para crisis Reach (Reach Crisis Center) del Condado de Cambria:

- 1-877-268-9463

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)

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 o marque 988 para comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio

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 para emergencias y crisis: marque 988 para la Línea Nacional del Suicidio o comuníquese con uno de los Centros de Crisis a continuación:

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

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



Sitio web de PA COMPASS para verificar la información de contacto para la renovación de Asistencia Médica



Consentimiento para recibir mensajes de texto de Magellan

Información de contacto del plan PA HealthChoices

Plan	Bucks	Cambria	Lehigh	Montgomery	Northampton
AmeriHealth Caritas Pennsylvania Miembros: 1-888-991-7200 TTY: 1-888-987-5704 Unidad de Necesidades Especiales: 1-800-684-5503 amerihealthcaritaspa.com		X	X		X
Geisinger Health Miembros: 1-855-227-1302 TTY: PA Relay 7-1-1 Unidad de Necesidades Especiales: 1-855-214-8100 ghpfamily.com	X	X	X	X	X
Health Partners Miembros: 1-800-553-0784 TTY: 1-877-454-8477 Unidad de Necesidades Especiales: 1-866-500-4571 HPPplans.com	X	X	X	X	X
Highmark Wholecare Miembros: 1-800-392-1147 TTY: PA Relay 7-1-1 Unidad de Necesidades Especiales: 1-800-392-1147 highmarkwholecare.com		X	X		
Keystone First Miembros: 1-800-521-6860 TTY: 1-800-684-5505 Unidad de Necesidades Especiales: 1-800-573-4100 keystonefirstpa.com	X			X	
United Healthcare Community Plan Miembros: 1-800-414-9025 TTY: PA Relay 7-1-1 Unidad de Necesidades Especiales: 1-877-844-8844 uhcommunityplan.com	X			X	
UPMC for You Miembros: 1-800-286-4242 TTY: PA Relay 7-1-1 Unidad de Necesidades Especiales: 1-866-463-1462 upmchealthplan.com	X	X	X	X	X



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

