

Pennsylvania HealthChoices

# Boletín informativo para miembros

## Agosto es el Mes de la Seguridad del Sol en Verano<sup>1</sup>

La protección solar es algo que hay que practicar todo el tiempo. El mes de agosto es reconocido como el **Mes de la Seguridad del Sol en Verano**. Este enfoque en la protección solar ayuda a reducir los cánceres de piel causados por la luz ultravioleta (UV). El cáncer de piel es el cáncer más común en el Estados Unidos.

La mayoría de los cánceres de piel son el resultado de una exposición excesiva a la luz ultravioleta. Los rayos UV dañan las células de la piel. Estos rayos UV son un tipo de radiación invisible. Proviene del sol, de las camas de bronceado y de las lámparas solares.

La protección contra los rayos UV es importante durante todo el año. Los rayos UV son mucho más fuertes del sol durante los meses de verano en Pensilvania. Esto es ciertamente cierto entre las 10 a. m. y las 4 p. m.

Los rayos UV también pueden llegar a nosotros en días nublados y frescos. De hecho, los rayos UV se reflejan en superficies como el agua, el cemento, la arena e incluso la nieve. Los pronósticos meteorológicos a menudo incluyen pronósticos del índice UV. Si el índice UV es de 3 o más, asegúrese de proteger su piel cuando esté al aire libre.

Estar al aire libre es sin duda muy importante por muchas razones. Hacer ejercicio y reducir el estrés son razones comunes para disfrutar del aire libre. Por estas razones y más, necesitamos estar al aire libre para equilibrar nuestras vidas. Es aconsejable conocer los riesgos del cáncer de piel y protegerla con la mayor frecuencia posible. También debemos compartir estos consejos útiles y datos importantes con amigos y familiares.

### Aquí hay varios consejos y datos de seguridad solar:

- **Sombra:** cuando sea posible, permanezca a la sombra debajo de un árbol, refugio o sombrilla.
- **Ropa protectora:** cuando sea práctico, elija ropa protectora contra los rayos UV. Elegir una camiseta o una prenda para cubrir el traje de baño también es una buena opción.
- **Sombrero:** use un sombrero con ala alrededor para proteger el cuello y las orejas.
- **Gafas de sol:** el uso de gafas de sol brinda protección contra los rayos UV y agrega protección adicional para la piel sensible alrededor de nuestros ojos.
- **Protector solar:** asegúrese de volver a aplicarlo después de la exposición al sol durante 2 horas y verifique la fecha de vencimiento.
- **Promueva comportamientos seguros para el sol:** las escuelas y los empleadores deben utilizar programas educativos comprobados sobre la seguridad frente al sol.

1. CDC

## 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](http://MagellanofPA.com).

### Encuentre proveedores especializados en nuestro sitio web

1. Visite [MagellanofPA.com](http://MagellanofPA.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](http://healthchoices.pa.gov/info/about/community)

Correo electrónico:  
[RA-PWCHC@pa.gov](mailto: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 MagellanofPA.com* en Recursos para miembros.

¡Regístrese para recibir el boletín informativo por correo electrónico!

## El podcast Behavioral Health Matters está disponible

Eche un vistazo a nuestro podcast, con nuevos episodios publicados cada 4 a 6 semanas. El programa tiene como objetivo promover la salud mental positiva, aumentar nuestra comprensión de los temas y servicios de salud del comportamiento (BH) y reducir el estigma.

Cada episodio incluye contenido atractivo centrado en temas relacionados con la salud del comportamiento. Las conversaciones ayudan a la audiencia a comprender mejor los temas y servicios de la salud del comportamiento. Los podcasts pueden ayudarlo a relajarse. También pueden ayudar a informar al oyente.



## 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 [magellanofpa.com/for-members/community/my-life](http://magellanofpa.com/for-members/community/my-life):

- Condado de Bucks: Katie Bandish, 215-360-6586
- 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](mailto: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:

- 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](http://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](http://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](http://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

<https://chc.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



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



Línea directa de HealthChoices: 1-800-440-3989 o [enrollnow.net](http://enrollnow.net)  
 Información primaria de Medicare: [benefitscheckup.org](http://benefitscheckup.org)

