

Pennsylvania HealthChoices

Boletín informativo para miembros

Febrero es el mes del corazón¹

La Asociación Americana del Corazón (AHA) tiene muchos recursos disponibles en su página web. La AHA se centra en compartir consejos de vida saludable durante todo el año. Durante el mes de febrero, verá a más personas que visten de rojo para ayudar a la concientización sobre el corazón. Esta es una medida útil. Conocer algunos datos y compartirlos con amigos y familiares también puede ayudar.

- Por ejemplo, ¿sabía que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en Estados Unidos?
- ¿Sabía que puede encontrar opciones de capacitación en RCP y consultar las guías de RCP al visitar cpr.heart.org?
- Las elecciones de estilo de vida (consulte a continuación) pueden mejorar la salud de su corazón.

Los consejos de vida saludable de la AHA ofrecen buenos recordatorios tanto para adultos como para jóvenes. El mes de febrero es un buen momento para revisar estos consejos. Compártalos con amigos y familiares. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico de atención primaria.

Sugerencias de alimentación saludable de la AHA (www.heart.org/eatsmart):

- Equilibre la ingesta calórica con actividad física.
- Agregue diversidad de frutas y verduras.
- Incorpore cereales integrales.
- Concéntrese en consumir fuentes saludables de proteína, principalmente de plantas y mariscos.
- Utilice aceites líquidos vegetales no tropicales.
- Consuma alimentos mínimamente procesados.
- Minimice los azúcares agregados.
- Reduzca el consumo de sal.
- Limite el consumo de alcohol (si no bebe alcohol, no comience a hacerlo).
- Siga estas recomendaciones tanto si come en su hogar como si come fuera.

Sugerencias de la AHA para un descanso saludable (www.heart.org/sleep):

- 1 de cada 3 adultos no duerme lo suficiente.
- La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño cada noche.
- Los niños y adolescentes necesitan dormir más, pero el estudiante promedio de escuela secundaria solo duerme 6.5 horas por noche (el 20 % de los estudiantes de secundaria duerme 5 horas o menos).
- Un buen descanso ayuda a la curación y reparación de células, tejidos y vasos sanguíneos.
- Un buen descanso favorece el crecimiento y desarrollo saludables en niños y adolescentes.
- Dormir mal aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta, infecciones, obesidad, estrés, etc.

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. Visite 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

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 MagellanofPA.com en Recursos para miembros.

¡Regístrese para recibir el boletín informativo por correo electrónico!

El pódcast Behavioral Health Matters está disponible

Eche un vistazo a nuestro pódcast, 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 pódcast 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:

- Condado de Bucks: Katie Bandish, 215-360-6586
- Condado de Cambria: Camette Standley, 814-999-5851
- Condados de Lehigh/Northampton: Janet Verga, 610-858-3116
- Condado de Montgomery: Coleen McGeehan, 610-906-9474
- Condados de Somerset y Bedford: Natalie Kauffman, 814-622-7305

Reuniones mensuales de CSP para cada condado:

- Steph Cassanese, cassanese@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, Quakertown: 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

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

Información de contacto de la organización de atención médica administrada Community HealthChoices

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

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

Condados de Somerset y Bedford

Miembro: 1-800-424-5860

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



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	UAMM: Unidad de Apoyo Mejorado a los Miembros	Bedford / Cambria / Somerset	Bucks / Montgomery	Lehigh / Northampton
AmeriHealth Caritas Pennsylvania	Miembros: 1-888-991-7200 TTY: 1-888-987-5704 EMSU: 1-800-684-5503 amerihealthcaritaspa.com	X		X
Geisinger Health Plan	Miembros: 1-855-227-1302 TTY: PA Relay 7-1-1 EMSU: 1-855-214-8100 ghpfamily.com	X	X	X
Health Partners Plans	Miembros: 1-800-553-0784 TTY: 1-877-454-8477 EMSU: 1-866-500-4571 healthpartnersplans.com	X	X	X
Highmark Wholecare	Miembros: 1-800-392-1147 TTY: PA Relay 7-1-1 EMSU: 1-800-642-3550 highmarkwholecare.com	X		X
Keystone First	Miembros: 1-800-521-6860 TTY: 1-800-684-5505 EMSU: 1-800-573-4100 keystonefirstpa.com		X	
United Healthcare Community Plan	Miembros: 1-800-414-9025 TTY: PA Relay 7-1-1 EMSU: 1-877-844-8844 uhccommunityplan.com		X	
UPMC for You	Miembros: 1-800-286-4242 TTY: 1-800-361-2629 EMSU: 1-866-463-1462 upmchealthplan.com	X	X	X



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