

Boletín informativo para miembros

Junio es el mes de Concientización del Trastorno por Estrés Postraumático¹

El trastorno por estrés postraumático (TEPT) es un diagnóstico de salud mental. El trastorno por estrés postraumático puede desarrollarse después de pasar por un suceso potencialmente mortal. El trastorno por estrés postraumático también puede ocurrir cuando se ve un suceso de este tipo. Es normal tener estrés después de estos sucesos. La mayoría de las veces una persona se siente mejor después de unas semanas. Si el estrés u otros síntomas duran más de un mes, el diagnóstico podría ser trastorno por estrés postraumático.

Síntomas de TEPT

Los síntomas del TEPT a menudo comienzan justo después del suceso traumático. A veces tardan unos meses. En algunas personas, los síntomas pueden reaparecer después de unos años. En todos los casos hay cuatro tipos de síntomas. Un diagnóstico de TEPT requiere cada uno de estos tipos de síntomas:

- Revivir el suceso (es decir, tener pesadillas, flashbacks, cosas que le hacen recordar el trauma vivido)
- Evitar cosas o personas que le recuerden el suceso
- Tener más pensamientos o sentimientos negativos que antes del suceso
- Sentirse nervioso o tenso (es decir, el mundo que lo rodea se siente inseguro)

El trastorno por estrés postraumático afecta a todas las edades. Sin embargo, es más probable cuando intervienen ciertos factores. Por lo general, estos factores no están bajo el control de una persona. Por ejemplo:

- Un suceso traumático muy intenso o de larga duración
- Se produce una lesión durante el suceso que pone en peligro la vida
- Trauma causado por un combate, agresión sexual o violencia doméstica

Es muy importante contar con apoyo social alrededor de una persona o grupo después de un suceso traumático. Estos apoyos sociales hacen que el TEPT sea mucho menos probable. Los apoyos ayudan a reducir los niveles de estrés de los afectados. Otras opciones de tratamiento disponibles para el TEPT incluyen orientación profesional y medicamentos. Hable con su proveedor para obtener más información sobre el tratamiento del TEPT. También se puede obtener ayuda llamando a Servicios para Miembros de Magellan (los números de teléfono se encuentran en la página 3).

Trastorno por estrés postraumático en veteranos de guerra

Prestar servicio en el ejército conlleva un mayor riesgo de sufrir posibles sucesos traumáticos y trastorno por estrés postraumático. Estos posibles sucesos incluyen:

- Despliegue en zonas de guerra
- Accidentes durante el entrenamiento
- Trauma sexual militar (MST, por sus siglas en inglés) en tiempos de paz, durante el entrenamiento o la guerra

Los veteranos que usan el servicio de VA para recibir atención médica tienen más probabilidades de tener TEPT. Esto se debe a las pruebas de detección de MST y TEPT que se realizan a todos los pacientes de VA.

1. U.S. Department of Veterans Affairs (VA), www.ptsd.va.gov

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!

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 magellanofpa.com/for-members/community/my-life:

- Condado de Bucks: Marissa MacKeverican, 484-724-0844
- 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

