

Pennsylvania HealthChoices

Boletín informativo para los miembros

Consejos de bienestar y cuidado personal durante la COVID-19

El COVID-19 ha cambiado nuestros estilos de vida. Hoy en día no resulta sencillo asistir a lugares o sociabilizar. Pasamos más tiempo en casa. Es muy importante que pensemos en el bienestar y el cuidado personal. Tanto para nosotros como para los que nos rodean. A continuación se presentan consejos útiles que pueden funcionar durante la COVID-19 y en el futuro.

Consejos de bienestar

- Piense a diario nuevas formas de mantenerse alerta.
- El distanciamiento social no significa que no deba salir y estirar las piernas. Incluso una caminata de diez minutos por el vecindario para tomar aire fresco puede ser útil para recargar energías.
- Cuide su salud mental. Hable con su proveedor de atención médica si tiene síntomas de estrés, miedo y ansiedad durante la pandemia.
- Prepare nuevas recetas, comidas simples y saludables que incluyan frutas y verduras.
- Asegúrese de dormir lo suficiente con regularidad.
- Apague las pantallas (es decir, la televisión, la computadora, etc.) con más frecuencia.
- Planifique un momento para cerrar los ojos a diario y tener un pensamiento o recuerdo positivo.
- Cree una rutina de ejercicios que sea divertida y a la vez represente un desafío.
- Exprese sus sentimientos con mayor conciencia con personas de su confianza.
- Revise su presupuesto mensual y sus hábitos de compra y trate de encontrar formas creativas de darse un gusto y a su familia.

Consejos de cuidado personal

- Escuche música.
- Lea un buen libro.
- Sea ingenioso con los elementos de la casa.
- Llame a un amigo o realice una videollamada con su familia para sentirse menos solo.
- Busque un pasatiempo.
- Las artes creativas son una excelente manera de expresarnos. Por ejemplo, puede:
 - Colorear, dibujar o garabatear con crayones/lápices de colores /marcadores.
 - Cante o toque un instrumento: es un buen momento para ingresar a YouTube y aprender una nueva canción en esa guitarra o teclado que ha estado inutilizada.
 - Baile o simplemente mueva su cuerpo.
 - Construya con arcilla, plastilina, legos o bloques.
 - Pinte con lo que tenga a mano, ¡Incluso con sus dedos!
 - Coser, crochet, tejer, bordar o acolchar.
 - Escriba una canción, un poema, una historia, un diario o una carta.
 - Use fotos, revistas u otros elementos para hacer un collage (especialmente popular entre preadolescentes/adolescentes).

Consulte el *Manual para miembros* y el *Boletín informativo* en www.MagellanofPA.com.
¡Inscríbese para recibir el boletín por correo electrónico!

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. Vaya a MagellanofPA.com.
2. Haga clic en Encontrar un proveedor (Find a Provider).
3. 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

www.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



Manténgase en contacto...

Mientras estamos separados

Los recursos sobre el COVID-19 están en nuestro sitio web

Se necesita de todos para luchar contra el COVID-19. Es importante escuchar los consejos de los expertos. Deben evitarse las multitudes. Es importante proteger la salud pública.

Los recursos locales de COVID-19 están disponibles para ayudarle a usted y a su familia. Por ejemplo:

- Ingrese a www.health.pa.gov para ver actualizaciones sobre el COVID-19.
- Nuestro sitio web tiene más de 200 recursos útiles, incluyendo muchos recursos relacionados al COVID-19 para ayudarle con soluciones financieras, de vivienda y de alimentos.
- El personal de Magellan está disponible para ayudarle con el acceso a los servicios o para responder a sus preguntas en PACOV19membersupport@MagellanHealth.com.
- El personal de Servicios al Miembro de Magellan está disponible en los números de teléfono que aparecen en las página 3 de su condado de residencia.

Próximos encuentros comunitarios

Por favor, conéctese con el punto de contacto a continuación.

Algunas reuniones se celebran virtualmente. Las reuniones están sujetas a cambios.

- **Virtual MY LIFE Pennsylvania se reúne el 3er martes de cada mes de 4:00 a 5:00 pm**
Emily Ferris, eferris@magellanhealth.com
- **Información de contacto de MY LIFE para cada condado:**
Condado de Bucks: Marissa MacKeverican, 215-504-3966
Condado de Cambria: Heidi Niebauer, 814-961-0687
Condado de Delaware: Hope Kirkland, 215-504-3915
Condados de Lehigh/Northampton: Michele Davis, 610-814-8006
Condado de Montgomery: Kara Henry, 610-209-8590
- **Reuniones mensuales de CSP para cada condado:**
Emily Ferris, eferris@magellanhealth.com

Recursos del condado

Condado de Bucks

Miembros: 1-877-769-9784
TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

- 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:

- Línea de extensión en caso de crisis del Condado de Cambria: 877-268-9463

Condado de Delaware

Miembros: 1-888-207-2911
TTY: Retransmisión de PA 7-1-1

Información en caso de crisis y emergencias:

- Equipo de Crisis Connections: 855-889-7827
- Centro médico Crozer-Chester, Upland: 610-447-7600

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

Información en caso de crisis y emergencias:

- Acceso a los servicios de intervención móvil en situaciones de crisis: 1-855-634-HOPE (4673)
- Línea de apoyo entre pares: 1-855-715-8255 (llamadas) o 1-267-225-7785 (mensajes de texto)
- Línea para adolescentes: 1-866-825-5856 (llamadas) o 1-215-703-8411 (mensajes de texto)
- Servicios de Emergencia del Condado de Montgomery: 610-279-6100 o 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

www.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

www.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

www.pahealthwellness.com/members.html

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

UPMC Health Plan

www.upmchealthplan.com

- Conserjería de atención médica: 1-844-833-0523 (TTY 711)
- Los participantes del Centro de Enfermería Clínicamente Elegibles (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 de PA HealthChoices Managed Care Physical Health Care Plan

Condados de Bucks, Delaware y Montgomery	Líneas para miembros	Unidad de Necesidades Especiales	Sitio web
Aetna Better Health	1-866-638-1232 PA Relay 7-1-1 (TTY)	1-855-346-9828	www.aetnabetterhealth.com
Health Partners	1-800-553-0784 PA Relay 7-1-1 (TTY)	215-967-4690	www.healthpartners.com
Keystone First	1-800-521-6860 1-800-684-5505 (TTY)	1-800-573-4100	www.keystonefirstpa.com
UnitedHealthcare Community Plan	1-800-414-9025 PA Relay 7-1-1 (TTY)	1-877-844-8844	www.uhccommunityplan.com

Condado de Cambria	Líneas para miembros	Unidad de Necesidades Especiales	Sitio web
Aetna Better Health	1-866-903-0748 PA Relay 7-1-1 (TTY)	1-855-346-9828	www.aetnabetterhealth.com
Gateway	1-800-392-1147 PA Relay 7-1-1 (TTY)	1-800-642-3550	www.gatewayhealthplan.com
UnitedHealthcare Community Plan	1-800-414-9025 PA Relay 7-1-1 (TTY)	1-877-844-8844	www.uhccommunityplan.com
UPMC for You	1-800-286-4242 1-800-361-2629 (TTY)	1-866-463-1462	www.upmchealthplan.com

Condados de Lehigh y Northampton	Líneas para miembros	Unidad de Necesidades Especiales	Sitio web
Aetna Better Health	1-866-638-1232 PA Relay 7-1-1 (TTY)	1-855-346-9828	www.aetnabetterhealth.com
AmeriHealth Caritas Pennsylvania	1-888-991-7200 1-888-987-5704 (TTY)	1-888-991-7200	www.amerihealthcaritasp.com
Gateway	1-800-392-1147 PA Relay 7-1-1 (TTY)	1-800-392-1146	www.gatewayhealthplan.com
UnitedHealthcare Community Plan	1-800-414-9025 PA Relay 7-1-1 (TTY)	1-877-844-8844	www.uhccommunityplan.com
UPMC for You	1-800-286-4242 1-800-361-2629 (TTY)	1-866-463-1462	www.upmchealthplan.com

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