



En esta edición:

Es época de estar alegre, no agotado

Enfoque en Community HealthChoices

¡Podemos ayudarle a dejar de fumar!

Es época de estar alegre, no agotado

Se supone que la época festiva es un período feliz. Pero puede llevarnos fácilmente a gastar, hacer y comer en exceso provocándonos estrés. Siga estos cinco consejos que le ayudarán a disfrutar esta época del año, a la vez que cuida su salud.

- 1. Restablezca sus expectativas.** No se preocupe por tener unas fiestas perfectas. En cambio, enfóquese en pasar tiempo relajante y significativo con quienes son importantes para usted.
- 2. Mantenga hábitos saludables.** Trate de seguir su horario habitual para las comidas, el ejercicio y el sueño. Si las cosas empiezan a sentirse agitadas en lugar de divertidas, recuerde que está bien decorar un poco menos o rechazar invitaciones.
- 3. Cree nuevas tradiciones.** Las tradiciones festivas ayudan a fortalecer los lazos familiares. Comience una nueva y divertida tradición este año. Tal vez todos puedan jugar un juego de mesa o ver una película favorita.
- 4. Prepare la estrategia de su fiesta.** Tenga un plan para disfrutar de las fiestas sin arruinar sus buenos hábitos alimenticios. Por ejemplo, mire la mesa de la comida y decida lo que va a comer antes de llenar su plato.
- 5. No gaste de más en regalos.** Gastar más de lo que puede permitirse produce estrés. Y las preocupaciones de dinero pueden continuar en el nuevo año. Reduzca su lista de regalos y manténgase dentro de un presupuesto de compras o regale artículos hechos en casa.

Números de Servicios al Miembro de PerformCare

Área de la capital (condados de Cumberland-Perry, Dauphin, Lancaster y Lebanon):
1-888-722-8646

Condados de Franklin y Fulton:
1-866-773-7917

Usted puede llamar a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Los miembros sordos o con problemas de audición que utilizan un TTY/TTD para comunicarse deben llamar al Servicio de retransmisión de telecomunicaciones de PA al **711** o **1-800-654-5984** (TTY) y llamar al número PerformCare que deseen.

Para recibir este boletín en español, llame al número de teléfono de Servicios para el Miembro de su condado.

Enfoque en



¿Qué es Community HealthChoices (CHC)?

Community HealthChoices es el nuevo programa de atención administrada de Pennsylvania para personas que necesitan servicios y apoyos a largo plazo (LTSS). Las personas elegibles que necesitan un nivel de atención en un establecimiento de enfermería pueden recibir los servicios de CHC en el entorno que prefieran.

- Al igual que con HealthChoices, las personas que reciben atención de Community HealthChoices podrán obtener tanto servicios para la salud conductual como servicios para la salud física.
- Para las personas que viven en el área central de Pennsylvania, el programa CHC comenzará el 1 de enero de 2020.

¿Quién es elegible para recibir los servicios de CHC?

CHC se ofrece a las personas mayores de 21 años que están inscritas en Medicare y Medicaid. Asimismo, las personas que actualmente reciben servicios de LTSS a través de servicios de opcionales o en un establecimiento de enfermería financiado por Medicaid son elegibles para recibir los servicios de CHC.

Los servicios de LTSS incluyen la asistencia que puede obtener en su hogar para ayudarlo a vivir de manera independiente. Estos servicios ayudan a las personas a permanecer en sus hogares (en lugar de recibir atención en un hogar de ancianos o centro médico).

Para obtener una lista detallada de los tipos de servicios LTSS que se ofrecen, visite <https://www.enrollchc.com/learn/long-term-services-and-supports>.

¿Qué servicios cubre CHC?

Además de todos los beneficios tradicionales para la salud física que se brindan a los miembros de Medicaid, las personas que participan del programa CHC tienen acceso a los siguientes beneficios:

- **Servicios para la salud mental y por consumo de sustancias tóxicas (salud conductual)**
- Coordinación de servicios
- Servicios y asistentes médicos domiciliarios
- Servicios físicos, ocupacionales, del habla y de rehabilitación
- Adaptaciones del hogar/modificaciones de vehículos
- Insumos médicos
- Transporte no médico
- Entrega de comidas a domicilio

Salud física de HealthChoices

Cubre cosas como visitas médicas cuando está enfermo y chequeos médicos cuando está saludable. También cubre servicios de la vista y dentales.

Salud conductual de HealthChoices

Cubre cosas como servicios de terapia para la salud mental o brinda ayuda para el consumo de sustancias tóxicas, como drogas, alcohol o tabaco.

Community HealthChoices

Cubre cosas como la atención médica domiciliaria o la atención en un establecimiento de enfermería. Incluye otros servicios para ayudar a respaldar su capacidad de vivir en su comunidad.

¿Cómo me inscribo en los servicios de CHC?

A los participantes elegibles se les envió una carta y un paquete de información del programa Community HealthChoices en septiembre para comunicarles su elegibilidad y sus opciones de inscripción. Tendrán la oportunidad de seleccionar su plan CHC.

Los tres planes de atención administrada que brindan servicios de CHC en Pennsylvania son:

- AmeriHealth Caritas
- PA Health & Wellness
- UPMC Community HealthChoices

PerformCare administrará su atención de la salud conductual (salud mental, drogas y alcohol).

Los participantes tuvieron hasta el 20 de diciembre de 2019 para seleccionar su plan. A los participantes que no hayan tomado una decisión antes de esa fecha límite se le asignó un plan CHC. Al igual que en Medicaid tradicional, los participantes pueden cambiar su inscripción en cualquier momento.

Para cambiar su inscripción en CHC y recibir información valiosa sobre el programa, puede visitar el sitio de Internet de CHC del estado: www.enrollchc.com.

¿Qué papel cumple PerformCare en el nuevo programa CHC?

PerformCare trabajará con su plan de atención administrada de CHC con el fin de garantizar que reciba los servicios de la salud conductual que necesita. Algunos de los servicios incluyen servicios de asesoramiento y terapia.

¿Cómo me informo más?

Para recibir más información sobre el programa CHC, el paquete de beneficios y sus opciones de inscripción, comuníquese con un Agente independiente de inscripción de CHC al **1-877-550-4227**. Los usuarios de TTY deben llamar sin cargo al **1-833-254-0690**. La llamada es gratuita y el horario de atención es de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.

También puede inscribirse en Internet en www.compass.state.pa.us.

Para recibir más información sobre los beneficios para la salud conductual y el consumo de sustancias tóxicas brindados por PerformCare, puede comunicarse con nuestro Departamento de Servicios al Miembro. Seleccione el número a continuación según el condado donde resida:

- Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon o Perry: **1-888-722-8646**
- Condados de Franklin o Fulton: **1-866-773-7917**
- TTY: **1-800-654-5984** o relé de PA **711**

¡Podemos ayudarle a dejar de fumar!

Los riesgos que produce fumar en la salud

Si usted fuma o usa productos de tabaco, ahora es el momento de dejarlos. Podemos ayudar. Fumar y consumir tabaco incluyen:

- Fumar cigarrillos.
- Usar cigarrillos electrónicos.
- Mascar tabaco.
- Mantener tabaco en la boca.
- Vapear.

Usar y fumar productos de tabaco pueden dañar su cuerpo. Puede provocar enfermedades pulmonares, cardíacas y respiratorias, al igual que varios tipos de cáncer.

Fumar también puede:

- Hacer que le resulte más difícil a una mujer quedar embarazada.
- Dañar la salud del bebé en desarrollo si la mujer fuma mientras está embarazada.
- Afectar la capacidad de un hombre de engendrar hijos.
- Dañar la salud de los no fumadores que están rodeados de humo.

Si no fuma, no empiece. Si fuma, haga un plan para dejar de fumar para reducir los riesgos de salud relacionados con fumar. Tenga en cuenta que no tiene que hacerlo solo. Ofrecemos ayuda.

¡PerformCare puede ayudarle!

En PerformCare, valoramos su salud y su bienestar. Los miembros de PerformCare son elegibles para asistir a 70 sesiones de asesoramiento para dejar de fumar por año calendario. Cada sesión presencial de asesoramiento con un proveedor dura 15 minutos, ya sea individual o en grupo. El proveedor debe tener la aprobación del Departamento de Salud de Pennsylvania. Llame al número de Servicios al Miembro de PerformCare de su condado para informarse sobre los proveedores aprobados en su comunidad.

No necesita una referencia médica o una aprobación previa para ir a una sesión de asesoramiento. También están a su disposición los medicamentos bajo receta para dejar de fumar. Con una receta escrita de su proveedor, puede obtener productos como medicamentos o parches de nicotina para ayudarlo a dejar de fumar.

Los miembros pueden llamar a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los siete días de la semana.

- Área Capital (condados de Cumberland, Perry, Dauphin, Lancaster y Lebanon): **1-888-722-8646**.
- Condados de Franklin y Fulton: **1-866-773-7917**.

Los miembros que son sordos o tienen dificultades de audición y usan un TTY/TTD para comunicarse deben llamar al servicio de relé de PA al **711** o al **1-800-654-5984** (TTY) y llamar al número de PerformCare que deseen.

Llámenos al **1-888-722-8646** para solicitar una copia.

Fuente: "Health Effects of Cigarette Smoking" (Cómo afecta la salud fumar cigarrillos), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 17 de enero de 2018, https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm.

La discriminación está en contra de la ley

PerformCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. PerformCare no excluye a las personas ni las trata de modo diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

PerformCare:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos, tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de idioma (sin costo alguno) a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Servicios de intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita de estos servicios, comuníquese con el número de Servicios al Miembro de PerformCare para su condado.

Área de la Capital (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry)

Servicios al Miembro: **1-888-722-8646**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Área centro-norte (condados de Franklin y Fulton)

Servicios al Miembro: **1-866-773-7917**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que PerformCare no ha provisto estos servicios o ha discriminado de otra manera en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja con PerformCare y enviarla a:

- PerformCare, 8040 Carlson Road, Harrisburg, PA 17112
- Puede presentar una queja por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja, Servicios al Miembro de PerformCare está disponible para ayudarle. Llame al número de Servicios al Miembro para su condado listado arriba o por fax a PerformCare al **717-671-6555**.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Servicios de intérpretes multilingües

English: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711).

Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Chinese: 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**。

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Arabic:

انتباه: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات مساعدة اللغة، مجاناً، متوفرة لك. اتصل بالرقم: **(1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711) 1-888-722-8646**

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने, भाषा सहायता सेवाहरू, नि: शुल्क, तपाईंलाई उपलब्ध छ। सम्पर्क गर्नु: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**।

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)** 번으로 전화해 주십시오.

Cambodian/Khmer: ការប្រកាស: ប្រសិនបើ អ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ ឬស្រីសង្គម ភាសាគីរីភីស្ត្រីសង្គម ឬស្រីសង្គម ទូរស័ព្ទ: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**។

French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Burmese: အထူးဂရုပြုရန်: သင်အင်္ဂလိပ်ထက်အခြားဘာသာစကားတစ်ခုကိုမပြောတတ်လျှင်, တာဝန်ခံအခမဲ့ဘာသာစကားအကူအညီများဝန်ဆောင်မှုများ, သင်တို့အားရရှိနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုခ: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Bengali: সতর্কত: যদি আপনি বাঙালি, বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা সেবা, আপনার জন্য উপলব্ধ। কল করুন: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Albanian: KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Gujarati: સાવધાન: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હોવ તો ભાષા સહાય સેવાઓ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.