



En esta edición:

Un regalo para usted y para sus seres queridos

Sopa de letras de las festividades

Ayuda para usted y para otros

Datos que debe saber sobre la depresión

Su voz: ¿usted puede ayudar a mejorar las cosas!

Lo que debe saber sobre el tratamiento hospitalario de salud mental y la planificación del tratamiento tras la dada de alta

Usted cuenta con cobertura de salud física y de salud del comportamiento

Un regalo para usted y para sus seres queridos

En esta época del año, muchas personas están ocupadas pensando en comprar los regalos perfectos para sus familiares y amigos, pero el regalo que ellos valorarán más que cualquier otra cosa no proviene de una tienda: se trata del regalo de gozar de buena salud para que usted pueda formar parte de la vida de sus seres queridos de forma activa durante muchos años.

Una de las mejores cosas que puede hacer para cuidar de su salud y bienestar es dejar de fumar. Fumar cigarrillos causa cáncer en los pulmones y en otras partes de cuerpo y también aumenta el riesgo de sufrir enfermedades como derrame cerebral, presión arterial elevada, diabetes y bronquitis crónica. Incluso puede dañar los dientes y las encías.

Si usted fuma, desarrolle un plan para dejar de hacerlo. No tiene que hacerlo solo. Puede iniciar su camino para dejar de fumar al visitar pa.performcare.org/self-management-wellness/smoking-cessation/index.aspx. También puede llamar a PerformCare. Estamos disponibles 24/7 los 365 días del año para ayudarlo a obtener los servicios que necesita. Puede encontrar el número de su condado en este boletín informativo.

Consejos para combatir la nostalgia por las festividades

Muchas personas se sienten estresadas cuando se preparan para las festividades. Sienten la presión que esto puede poner en sus presupuestos. Estos sentimientos pueden volverse más fuertes durante la temporada de fiestas en las personas que se sienten deprimidas y solas durante todo el año. Estas son algunas formas de ayudar a alguien a lidiar con la nostalgia causada por las festividades:

- **Ofrezca una mano:** ofrézcase a ayudarlos con la limpieza, las compras, la cocina y otras cosas para ayudarlos a estar listos para las festividades.
- **Sea un buen oyente:** hágale saber a esa persona que usted está disponible en caso de que quiera hablar. Esté listo para enfrentar sentimientos fuertes si ha ocurrido una muerte u otro evento triste.
- **Dedique un poco de tiempo:** puede contribuir mucho con tan solo trabajar en un rompecabezas o disfrutar de buena música juntos.
- **Envíe un saludo:** una nota o una tarjeta significa mucho para las personas que no tienen apoyo social.
- **Invítelos a un evento divertido:** esto ayudará si la persona necesita transporte o si es tímida cuando está con personas nuevas.
- **Recuerde a las personas enfermas:** las personas en hospitales y en centros de enfermería necesitan apoyo adicional durante las festividades.

Si la persona realmente está teniendo dificultades, sugiérole que comparta sus sentimientos con un profesional médico o con un líder religioso fiable.

Usted se merece la mejor atención de salud del comportamiento

En PerformCare, valoramos a nuestros miembros. Es por eso que estamos disponibles 24/7 todos los días. Puede encontrar el número de teléfono de su condado en este boletín informativo.

También puede encontrar buena información en nuestro sitio web. Visítenos en pa.performcare.org. Nuestro sitio web también tiene información sobre recursos comunitarios y consejos para ayudarlo a mantener su cuerpo y su mente saludables.

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





Sopa de letras de las festividades

R N F E A D I M O C R O S A R
 E A A F J S O W E E I S T I E
 C R M W T E A T U S M O F C S
 U A I I K R R N T R R L A N P
 P O L S G Ñ I C I H O A I E O
 E T I H A O E S I T D G R N N
 R S A D U N S P T C U E G I S
 A E F E S M I I E E I R E T A
 C U S P A Z O Ñ D R Z O L S B
 I P U R I H E R O R D A A B L
 O U D E A S E R T S E O T A E
 N S U S O T N E I M I T N E S
 M E I I F N O I C A R E D O M
 R R C O D P E C O R T E S I A
 B P A N T R A D I C I O N E S

ABSTINENCIA
TRISTEZA
PRESUPUESTO
NIÑOS
DEPRESIÓN
SENTIMIENTOS
EJERCICIO
FAMILIA
COMIDA
PERDÓN
AMIGOS
REUNIONES
REGALOS

CORTESÍA
ALEGRÍA
RISA
MODERACIÓN
HUMOR
PAZ
RECUPERACIÓN
RESPONSABLE
RUTINAS
DORMIR
ESTRÉS
TRADICIONES

Ayuda para usted y para otros



PerformCare se asocia con organizaciones dedicadas a erradicar el estigma relacionado con las enfermedades mentales y el consumo de drogas y alcohol. Participamos en una campaña llamada "Stamp Out Stigma".

"Stamp Out Stigma" es una campaña que busca reducir el estigma que rodea a las enfermedades mentales y los trastornos de consumo de sustancias tóxicas. Esta campaña nos desafía a cada uno de nosotros a cambiar el enfoque de la salud mental y la adición de un susurro a una conversación.

En esta época del año, particularmente recordamos que:

- Todos experimentamos estrés, tristeza y ansiedad cada cierto tiempo, es parte de la vida.
- Si está preocupado por usted o por un ser querido, haga hoy una prueba de salud mental para obtener la ayuda necesaria. Puede tomar una prueba gratuita en helpyourselfhelpothers.org.

El sitio web de Screening for Mental Health está dedicado a ayudar a las personas (personas como usted y como yo) a que se ayuden a sí mismas y a otros. Revise el sitio y llámenos si tiene preguntas o si quiere ofrecer comentarios sobre el sitio. Puede llamarnos 24/7 al número de teléfono de su condado listado en este boletín informativo.

Esta temporada de fiestas, y el año próximo, sea amable consigo mismo y con los demás. Cuide muy bien de usted y de los demás.

Datos que debe saber sobre la depresión

- La depresión es la causa principal de discapacidad en Estados Unidos en personas entre 15 a 44 años de edad.
- La depresión afecta al 20-25 por ciento de los estadounidenses de 18 años de edad y mayores en un año dado.
- Solo la mitad de los estadounidenses que tienen un diagnóstico de depresión grave en un año dado recibe tratamiento para esta enfermedad y solo una quinta parte recibe tratamiento alineado con las guías de práctica actuales.

Recuerde, las enfermedades mentales no discriminan. Únase a nosotros el próximo año para ayudarnos a dirigir la atención hacia la importancia de compartir historias de salud mental y para ayudar a mejorar las vidas de millones de estadounidenses que viven con una enfermedad mental.

Si usted o algún conocido necesita ayuda, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-8255**.

Fuentes:

"Get Educated", Asociación para la Salud del Comportamiento y el Bienestar (ABHW), www.stampoutstigma.com/get-educated.html (consultado el 2 de octubre de 2018).

"Suicide Facts", Voces de Educación para la Sensibilización del Suicidio (SAVE), <https://save.org/about-suicide/suicide-facts> (consultado el 4 de octubre de 2018).

Su voz: ¡usted puede ayudar a mejorar las cosas!

PerformCare tiene varios comités en los que puede participar. Algunos comités se reúnen cada mes, mientras que otros se reúnen cada tres meses. También hay grupos de trabajo que solo reúnen lo suficiente para ayudar a mejorar una situación que haya surgido.

En estos comités usted puede:

- Compartir ideas e inquietudes.
- Aprender sobre PerformCare y HealthChoices.
- Conocer personas nuevas.
- Ayudar a optimizar áreas para mejorar las cosas para otros.

Si le gustaría participar y hacer escuchar su voz, llame a PerformCare al número gratuito de su condado listado.

¡Sus observaciones son importantes y valiosas!

Los miembros y los familiares que participan en los comités de PerformCare pueden recibir reembolsos por el tiempo que pasan en las reuniones y por el millaje recorrido hacia y desde las reuniones.



Tratamiento hospitalario de salud mental y planificación del tratamiento tras la dada de alta

Una hospitalización por motivos de salud mental puede ser un momento difícil y confuso. Durante este momento, llevar un seguimiento de lo que debe hacer, lo que debe saber y lo que puede esperar del hospital puede resultar complicado.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer para sacarle el mayor provecho al tiempo que pasa en el hospital.

Cosas que debe hacer:

- **Haga preguntas:** use tiempo para aprender más sobre su enfermedad, su medicamento y sus opciones de tratamiento:
 - ¿Este medicamento tiene efectos secundarios?
 - ¿Hay algún medicamento alternativo que pueda considerar?
 - ¿Qué opciones de tratamiento ambulatorio están disponibles?
 - ¿Cuáles proveedores (en qué lugares) que ofrecen este tratamiento están disponibles?
 - ¿Hay otros servicios disponibles, como apoyo entre pares o especialistas en recuperación?
 - ¿Qué ofrece este tratamiento recomendado que difiere del tratamiento que he seguido en el pasado?
- **Involúcrese:** participe en los planes que se desarrollan para usted después de su hospitalización. Esto incluye los tipos de tratamientos o servicios que recibirá y los lugares y horarios de sus citas. Hable sobre los planes al comienzo de su hospitalización para que haya tiempo de obtener una cita en la fecha, hora y con el proveedor que usted elija. Acepte una cita de atención poshospitalización a la que esté seguro que podrá asistir.
- **Incluya a su equipo:** haga que sus amigos y familiares se reúnan con el personal en la unidad. De esta forma, sus amigos y familiares entenderán su enfermedad y sus planes poshospitalización.

Tener a alguien más que escuche cuáles son sus planes de alta puede ayudarlo a recordar los detalles luego de que le den de alta. Al trabajar como un equipo, usted, sus familiares y amigos y el personal del hospital pueden desarrollar un plan que se adapte a usted y que lo ayude a mantenerse bien.

- **Cree un plan:** si no tiene un plan de acción para la recuperación del bienestar (Wellness Recovery Action Plan®, WRAP), haga un plan sobre cómo mantenerse sano tras salir del hospital. El plan puede incluir:
 - Actividades que necesita para mantenerse sano, y desencadenantes o señales de advertencia que indiquen que las cosas no van bien.
 - Pasos que debe seguir cuando no se siente fuerte y a quién llamar para obtener apoyo.
 - Detalles sobre las citas de atención de seguimiento después de la hospitalización.
 - Una vez que tenga un WRAP, trabaje con su equipo para mantenerlo actualizado.

Es muy importante que su tratamiento continúe luego de su hospitalización. Sus citas se deben programar en un plazo de siete días luego del alta para que:

- Pueda seguir recibiendo el apoyo y la educación que necesita durante su recuperación.
- Los médicos puedan ayudar a prevenir errores de medicación y efectos secundarios perjudiciales.
- Los terapeutas, pares de apoyo y los administradores de cuidado puedan asegurarse de que su recuperación marcha según lo previsto y que usted está trabajando para lograr sus objetivos.
- Usted puede ayudar a prevenir su regreso al hospital.

Fuentes:

Adaptado de Psychiatric Discharge Process, ISRN Psychiatry, 2012; 638943. Publicado en línea el 4 de septiembre de 2012. Autor: Hamzah M. Alghzawi.

Recurso adicional: Mental Health America, www.mentalhealthamerica.net/after-diagnosis.





Usted cuenta con cobertura de salud física y de salud del comportamiento

Perform Care forma parte del Programa HealthChoices. Este es el programa de Asistencia Médica que paga por sus necesidades del cuidado de la salud. En este programa usted ha seleccionado uno de los siguientes planes de salud como su plan de salud física: Aetna Better Health, AmeriHealth Caritas, Gateway Health Plan, United Healthcare o UPMC Health Plan.

Perform Care es su plan de salud del comportamiento (cuando escuche el término salud del comportamiento, piense en los servicios de salud mental y tratamiento de drogas y alcohol).

Nosotros:

- Proveemos servicios a las personas que reciben Asistencia Médica.
- Pagamos por los servicios de tratamiento de salud mental y consumo de alcohol y otras drogas.
- Queremos que usted obtenga el mejor cuidado posible.

Estamos aquí en caso de que usted o sus seres queridos que están cubiertos nos necesiten.

Al ser su plan de salud del comportamiento, Perform Care quiere que usted conozca la información que lo ayudará a obtener servicios de tratamiento de salud mental o por consumo de alcohol y drogas si usted o sus seres queridos los necesitan. Puede obtener información sobre cómo obtener estos servicios en su Manual del Miembro.

Luego de inscribirse en su plan médico físico, debió haber recibido un manual de nuestra parte (si no lo recibió, llame al número de Servicios para Miembros de su condado). Tómese el tiempo de leer este manual. También puede llamarnos de forma gratuita para solicitar que lo ayudemos a entender cualquier parte de su manual.

¡Nuestro personal de Servicios para Miembros está aquí para ayudarlo! Ellos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para responder cualquier pregunta que usted tenga sobre Perform Care, los servicios de salud del comportamiento o sobre el manual.

Encontrará el número de teléfono de Servicios para Miembros de su condado en el manual (también encontrará esos números en este boletín informativo). Además, para su conveniencia, hemos incluido una sección de términos y definiciones útiles y números de teléfonos importantes en la parte posterior del manual.

Su Manual para Miembros incluye información sobre:

- Derechos importantes que usted tiene.
- Servicios disponibles para adultos y niños.
- Cómo Perform Care le dará a conocer información nueva.
- Información sobre cómo presentar quejas y agravios.
- Información sobre a quién llamar en caso de que necesite ayuda o cuando la necesite.
- Directivas anticipadas de salud mental.
- Cómo obtener el cuidado que necesita.
- Las opciones que tiene.

Recuerde:

- Esta información es muy importante. Léala con cuidado.
- Conserve esta información en un lugar donde pueda encontrarla cuando la necesite.
- Llámenos si tiene alguna pregunta.
- En la parte posterior de este manual hay una tarjeta desprendible que tiene los números de teléfonos gratuitos.

Esperamos poder servirle y ayudarlo a obtener servicios de calidad cerca de su hogar.

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:
 - 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 Bedford-Somerset y Franklin-Fulton)

Servicios al Miembro (Bedford-Somerset): **1-866-773-7891**

Servicios al Miembro (Franklin-Fulton): **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 ayudarlo. Llame al número de Servicios al Miembro de PerformCare 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 English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call the Member Services number for your county.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición los servicios de asistencia lingüística sin costo alguno. Llame al número de Servicios al Miembro de su condado.

Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电您所在县的会员服务热线。

Chinese Cantonese: 注意: 如果您使用粵語, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您所在縣的會員服務熱線。

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số Dịch Vụ Thành Viên dành cho quận của bạn.

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по номеру телефона Member Services для вашего округа.

Pennsylvanian Dutch: Wann du Deutsch schwetzsch, kannsch du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff.

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하 카운티의 회원 서비스로 연락하십시오.

Italian: ATTENZIONE: nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero dei Servizi per i soci relativo alla propria contea.

Arabic:

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم خدمة العملاء الخاص ببلدك.

French: ATTENTION: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro des Services aux membres pour votre comté.

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie die Servicenummer für Mitglieder in Ihrem Land an.

Gujarati: સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો તમારા માટે ભાષા સહાયતા સેવાઓ નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. તમારી કાઉન્ટીના મેમ્બર સર્વિસીસ નંબર પર ફોન કરો.

Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer obsługi członkowskiej odpowiedni dla Twojego kraju.

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo Sèvis manm pou konte w.

Mon-Khmer Cambodian: ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, អ្នកអាចប្រើប្រាស់សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតថ្លៃ។ ចូរ ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខសេវាបម្រើសមាជិកសម្រាប់ប្រទេសរបស់លោកអ្នក។

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontra-se disponível serviços de assistência linguística gratuitos. Ligue para o número de Serviços aos Membros do seu país.

Números de Servicios para el Miembro de PerformCare

Área capital (condados de Cumberland-Perry,
Dauphin, Lancaster y Lebanon):

1-888-722-8646

Condados de Bedford y Somerset:

1-866-773-7891

Condados de Franklin y Fulton:

1-866-773-7917

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

pa.performcare.org

You can call Member Services 24 hours a day,
seven days a week.

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

Los miembros sordos o con problemas auditivos que
usen 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
de PerformCare deseado.

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

PCPA_18379126

8040 Carlson Road
Harrisburg, PA 17112