



En esta edición:

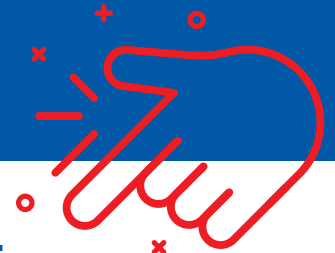
La depresión en los hombres

Consejos para sobrellevar el estrés y la ansiedad

¡Conozca su cobertura de atención médica!

Servicios para niños

Línea directa de salud
mental 988



Mantenga activos sus beneficios de Asistencia Médica +

¿Ha recibido una renovación de la solicitud o una petición de información del Departamento de Servicios Humanos (DHS) para renovar sus beneficios de Asistencia Médica? **Si es así, por favor complételes y devuélvalos antes de la fecha de vencimiento que aparece en los formularios que se le envían.**

Durante la pandemia, algunos miembros no tuvieron que solicitar nuevamente la asistencia. La necesidad de volver a solicitar se suspendió para poder ayudar durante la crisis del COVID. Los miembros tuvieron renovaciones automáticas.

El proceso automático para una solicitud nueva ha llegado a su fin.

- Le sugerimos que se comunique con su Oficina de Asistencia del Condado (CAO) local para saber cuándo debe volver a solicitarla y así no perder sus beneficios médicos.
- Cuando reciba algo del DHS o de su Oficina de Asistencia del Condado, asegúrese de prestarle atención.
- Si recibe la documentación por correo para volver a solicitar la asistencia, verá un logotipo como este en la parte superior de la carta. Si no está seguro de si ha recibido una renovación, o si quiere comprobar su caso, puede ponerse en contacto con la Oficina de Asistencia del Condado local utilizando la información que aparece a continuación.

- También puede llamar gratis al Centro Estatal de Servicio al Cliente (CSC) al **1-877-395-8930**. Llame a este número si tiene preguntas acerca de las renovaciones de beneficios de salud física y conductual, elegibilidad, tarjetas ACCESS/EBT o facturación.
- También puede hacer cambios en línea para asistencia médica, asistencia en efectivo, SNAP, LIHEAP (asistencia energética) u otros programas del Departamento de Servicios Humanos ingresando a su cuenta COMPASS en <https://www.compass.state.pa.us/compass.web/Public/CMPHome/>. También puede utilizar la aplicación móvil myCOMPASS PA.
- Las personas que lo prefieran pueden seguir enviando sus formularios por correo a la dirección que figura en su documentación de renovación. Si necesita ponerse en contacto con su Oficina de Asistencia del Condado, consulte los números para la oficina de su condado en la parte posterior de su Manual del Miembro.

Llámenos al número de teléfono de PerformCare de su condado si no entiende. ¡Llámenos si necesita información!

Área metropolitana condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry: **1-888-722-8646**

Región Centro-Norte condados de Franklin y Fulton: **1-866-773-7917**

Para personas con problemas de audición: 1-800-654-5984 TTY o 711 **Retransmisión de PA**



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



La depresión en los hombres

El Instituto Nacional de la Salud Mental informa que los hombres son menos propensos que las mujeres a hablar, reconocer o buscar tratamiento para la depresión. Además, la depresión suele manifestarse en los hombres como ira, irritabilidad, comportamiento agresivo u otros síntomas potencialmente perjudiciales.

PerformCare exhorta a los hombres que se sientan deprimidos a hacer lo siguiente:



Visite a un proveedor de atención primaria para una visita anual de bienestar y detección de factores de riesgo de depresión.



Evite el aislamiento social.



Haga ejercicio con regularidad para favorecer el bienestar general.



Busque grupos de apoyo en su comunidad o en las redes sociales para encontrar ánimo e ideas para afrontar la depresión.



Si es necesario, acuda a una terapia de salud conductual para que pueda hablar con un proveedor sobre cómo se siente.



¿Cómo afecta el estrés a su salud?

Cuando usted está estresado, su cuerpo le ayuda a luchar contra lo que le perturba. Esta respuesta al estrés se conoce como “reacción de lucha o huida”. Con el tiempo, el estrés desgastará su cuerpo y su mente.

Por ejemplo, puede tener dolor de cabeza, malestar estomacal, presión arterial alta, opresión en el pecho o problemas para dormir. También pueden aparecer problemas emocionales como depresión, ataques de pánico o ansiedad general. El estrés puede empeorar los síntomas de otras enfermedades como la diabetes o las enfermedades cardíacas.

Cuando conoce los signos de alerta temprana del estrés crónico, puede aprender a manejarlos.

Signos alarmantes de estrés

- Dolores de cabeza
- Dolores corporales generales
- Problemas para dormir
- Tensión en la mandíbula
- Bruxismo o rechinar los dientes
- Manos temblorosas
- Aumento o pérdida de apetito
- Acidez o dolor de estómago
- Mareos
- Músculos tensos en el cuello, la cara o los hombros
- Ritmo cardíaco acelerado
- Palmas de las manos frías y sudorosas
- Sentirse cansado todo el tiempo

Cada persona reacciona al estrés de forma diferente. Preste atención a lo que sientes física y emocionalmente para prevenir problemas médicos a largo plazo.

Cómo afrontar el estrés

Los siguientes algunos consejos para afrontar el estrés.

- **Cambie la situación evitando el factor estresante.**
 - Evite a las personas que le molestan.
 - Evite los temas de conversación que le molestan.
 - Evite asumir más cosas de las que puede manejar.
- **Modifique el nivel de estrés si no puede evitarlo.**
 - Hable: Dígalos a otros cómo se siente.
 - Aprenda a ceder en determinadas situaciones.
 - Gestione mejor su tiempo para no sentirse apurado.
- **Cambie su reacción adaptándose al factor estresante.**
 - Vea el lado positivo de la situación.
 - Haga que sus expectativas sean más realistas.
 - Descubra cómo emplear su tiempo y energía de mejores maneras.
- **Aprenda a aceptar los factores estresantes que no puede cambiar.**
 - Aprenda de sus errores.
 - Perdona a quienes lo estresan.
 - Déjelo ir.

- **Tómese un descanso de las redes sociales.**
 - Puede ser tentador usar las redes sociales como nuestra principal fuente de entretenimiento. Y puede ser una manera estupenda de estar conectado. Pero también pueden convertirse en una fuente de estrés, tanto para adultos como para niños.
 - Deshágase del factor estresante: organice una “hora sin teléfono” o un “sábado sin redes sociales” en su familia. Las rutinas que le obligan a desconectarse le ayudarán a separarse de los factores estresantes y a conectar con sus seres queridos.
 - Si las redes sociales le están causando estrés a un amigo o un ser querido, anímelo a que se aleje del Internet.

Otras formas de reducir el estrés

- Salga a caminar.
- Trabaje en el patio o el jardín.
- Escriba sus pensamientos o lleve un diario.
- Haga ejercicio y asegúrese de comer sano y con regularidad.
- Siga una rutina de sueño y asegúrese de dormir lo suficiente.
- Evite el consumo excesivo de cafeína (presente en algunos refrescos, té y café).
- Comuníquese con amigos o familiares que le ayuden a sobrellevar la situación de manera positiva.
- Juegue con una mascota.



- Escuche música.
- Vea una película o un programa de televisión divertido.
- Piérdase en un buen libro.
- Tome un baño largo.
- Practique yoga o ejercicios de relajación.
- Descargue una aplicación que ofrezca ejercicios de relajación (como respiración profunda o visualización) o consejos para practicar la conciencia plena (un proceso psicológico que consiste en prestar atención activamente al momento presente).
- Comience un pasatiempo (hobby).
- **Reconozca cuando necesita más ayuda.**

Si cree que tiene problemas con el estrés o quiere afrontarlo mejor, hable con su proveedor médico. Si necesita ayuda relativa a la salud conductual, llámenos al número de teléfono de su condado que aparece en este boletín informativo.

Siempre estamos disponibles para ayudarle.

¡Conozca su cobertura de atención médica!

Usted recibe nuestro boletín informativo porque es parte del programa HealthChoices de Pennsylvania.

¿Qué es HealthChoices? HealthChoices es el programa de atención administrada de Pennsylvania. El programa es para las personas que usan la Asistencia Médica para pagar su cuidado de la salud. La atención médica incluye la salud física y la salud conductual.

HealthChoices tiene dos partes principales:

- Atención de la salud física
- Atención de la salud conductual

Los servicios de la salud física se prestan a través de organizaciones de atención administrada de la salud física (PH-MCO) u organizaciones de atención administrada Community HealthChoices (CHC-MCO).

- Las PH-MCO son supervisadas por la Oficina de Programas de Asistencia Médica del Departamento de Servicios Humanos (DHS).
- Las CHC-MCO son supervisadas por la Oficina de Vida a Largo Plazo del DHS.

Para obtener más información sobre HealthChoices y Community HealthChoices, visite <https://www.dhs.pa.gov/HealthChoices/HC-Services/Documents/UnderstandingCommunityHealthChoicesvsHealthChoices.pdf>.

Para obtener más información sobre los servicios de salud física, consulte la página 33 de su Manual del Miembro. Si usted no tiene un Manual del Miembro, llámenos al número de teléfono listado para su condado. También puede leer y descargar el manual en nuestro sitio web: <https://pa.performcare.org/assets/pdf/members/member-handbook-spanish.pdf>.

Los servicios de la salud conductual incluyen servicios de salud mental y servicios para trastornos por consumo de sustancias tóxicas. Estos servicios se proporcionan a través de organizaciones de atención administrada de la salud conductual (BH-MCOs).

¡PerformCare es su BH-MCO! Su manual de PerformCare contiene mucha información útil sobre los servicios de la salud conductual. Estos servicios están a su disposición cuando los necesite.

- Llámenos en cualquier momento si necesita ayuda para obtener los servicios. Estamos disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- Llámenos si tienes preguntas acerca de su atención.

Servicios para niños



Hay muchos servicios de salud conductual (salud mental, alcoholismo y drogadicción) disponibles para satisfacer las necesidades de nuestros niños afiliados. Encontrar el adecuado para su hijo es fundamental para ayudarle a prosperar en la casa, en la escuela y en la comunidad.

Si cree que su hijo necesita servicios de salud conductual (servicios de salud mental o por consumo de sustancias tóxicas) es importante saber:

- Qué hay disponible
- Cómo acceder a la atención para su hijo
- Qué funcionará mejor para su hijo
- Cómo puede participar en la atención de su ser querido

Empezar puede ser bastante aterrador y frustrante, pero estamos aquí para ayudarle. Trabajamos con personas que proveen servicios que pueden ayudar a descifrar qué le ocurre a su hijo, qué tipo de servicio le ayudará, qué cantidad de servicio necesita y durante cuánto tiempo.

Palabras como “valoraciones”, “evaluaciones”, “ambulatorio”, “hospitalización” y “prórroga”, y servicios que utilizan abreviaturas como CRR Host Home, ABA, IBHS, STAP y PCIT pueden resultar intimidantes. Si tiene preguntas, comuníquese con su proveedor médico o llámenos. Queremos que pueda entender y usar los términos que escucha en referencia a los servicios para niños.

Si desea más información sobre los servicios para niños, hable con el proveedor de su hijo o llámenos al número de teléfono sin cargo indicado para su condado. Estaremos encantados de ayudarle a comprender y a aprovechar los servicios que ayudarán a que su hijo crezca y progrese.

Encuentre más información en los próximos boletines informativos.

Usted puede:

- Llamar y solicitar que le envíen una copia por correo.
- Descargue el boletín informativo de nuestro sitio web en <https://pa.performcare.org/members/resources/newsletters.aspx>



Línea directa de salud mental 988

La nueva Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 entró en funcionamiento este año. **El 988** está aquí para ayudar a quienes sufren una crisis de salud mental. **El 988** es ahora el código de tres dígitos para **servicios de salud mental de urgencia**. Permitirá a las personas en dificultades emocionales o mentales hablar rápidamente con un profesional capacitado, en lugar de usar el **1-800-273-8255** (un número que la gente no suele recordar en una crisis).

Las personas que llamen, envíen mensajes de texto o por chat al **988** serán conectadas directamente a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. El número de teléfono existente para la línea (**1-800-273-8255**) permanecerá disponible. Las personas que llamen también pueden conectarse con la Línea de Crisis para Veteranos u obtener asistencia en español.

¿Quién puede llamar al 988?

- ¡El 988 puede ser utilizado por cualquier persona, en cualquier momento y sin costo alguno!
- Profesionales capacitados en respuestas a crisis pueden ayudar a las personas que estén pensando en suicidarse o autolesionarse, o que tengan cualquier necesidad de salud mental o conductual.

- Puede buscar apoyo para usted o para un ser querido que esté experimentando una crisis de salud mental.
- Los servicios de la línea están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana, sin costo alguno para quien llama.

¿Qué ocurre cuando se llama al 988?

Las personas que llaman serán dirigidas a un centro de llamadas al 988 local basado en el código de área de la persona que llama, donde profesionales capacitados están esperando para escuchar y ayudar.

Nota: Las personas que llamen también tendrán la opción de ponerse en contacto con la Línea de Crisis para Veteranos (opción 1) o con un hispanohablante (opción 2).

- Si un centro de llamadas local no responde a la llamada en 60 segundos, la llamada se desviará a uno de los tres centros de llamadas regionales al 988 de Pennsylvania.
- Si un centro de llamadas regional no está disponible, la llamada se desviará a la red nacional de apoyo capaz de evaluar la crisis y de conectar con la asistencia local.

Independientemente de quién sea o de lo que necesite, ¡le ayudaremos!

* Adaptado de "988: un enlace directo para la prevención del suicidio y el apoyo en situaciones de crisis," Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania, 2022, <https://www.dhs.pa.gov/Services/Mental-Health-In-PA/Pages/988.aspx>.

La discriminación es ilegal.

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

PerformCare:

- Proporciona a las personas con discapacidades asistencia y servicios sin costo para que se puedan comunicar con nosotros eficazmente, como:
 - Intérpretes calificados de lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letras grandes, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de idioma sin costo a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Servicios de intérprete calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

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

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

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

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

Zona Centro-Norte (condados de Franklin y Fulton)

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

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

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

Si cree que PerformCare no ha brindado estos servicios o ha discriminado de alguna manera por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja formal dirigida a:

- PerformCare, 8040 Carlson Road, Harrisburg, PA 17112.
- Puede presentar una queja formal por servicio postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de PerformCare está disponible para ayudarlo. Llame al número de Servicios al Miembro de su condado que se indica arriba o envíe un fax a PerformCare al **717-671-6555**.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos en forma electrónica a través del portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf o por servicio postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de queja están disponibles en: www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Servicios de interpretación a varios idiomas

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) or 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: ការប្រុងប្រយ័ត្ន: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ/ខ្មែរស្នួល ភាសាភីលីពីន/ភីលីពីនស្រីស្រី/ស្រីស្រីស្រី ចូរស្រុះ: **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: သင်အင်္ဂလိပ်ထက်အခြားဘာသာစကားတစ်ခု ကိုမပြောတတ်လျှင်, 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: সতর্কতা: 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)**.

Números de Servicios al Miembro de PerformCare

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

1-888-722-8646

Condados de Franklin y Fulton:

1-866-773-7917

You can call Member Services 24 hours a day, seven days a week. Puede llamar a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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

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

PCPA_222391813-1

pa.performcare.org

8040 Carlson Road
Harrisburg, PA 17112