

Pennsylvania HealthChoices

Boletín informativo para los miembros

Los equipos de crisis están disponibles para usted.

¿Qué haría si está en crisis? Para muchas personas, la primera respuesta es ir a la sala de emergencias del hospital local, pero ¿es esa siempre la respuesta correcta? Para una crisis de salud mental, puede que no sea así.

Cada quien ve la crisis de salud mental distinto a los demás. Para algunos, se quedaron sin medicamentos o necesitan un médico o terapeuta. En algunas situaciones, corren el riesgo de hacerse daño a sí mismos o a otra persona. Pase lo que pase, cualquier crisis necesita atención. Los hospitales son buenos lugares para ir cuando la crisis amenaza la vida, pero ¿qué pasa cuando la crisis no amenaza la vida? Ir a la sala de emergencias en estas situaciones puede ser frustrante y puede que tome horas para ser atendido.

Sin embargo, hay una alternativa. Cada condado cuenta con un equipo de crisis. Tienen nombres distintos, pero lo que hacen es similar. Escucharán su inquietud, le darán sugerencias y lo(a) apoyarán para resolver la crisis. **Los equipos de crisis son expertos en las opciones disponibles para usted durante una crisis.** Ellos pueden:

- hacer referencias a otros servicios
- ayudarlo(a) a identificar recursos de la comunidad
- identificar los apoyos a los que ya tiene acceso en su vida
- sugerir ir a la sala de emergencias en algunos casos

En esta página encontrará los números de teléfono de crisis para cada condado. Escriba la información de crisis de su condado y consérvela con usted o guárdela en su teléfono para tenerla a mano. Esto podría ayudarlo(a) a usted, a un familiar o amigo en el futuro.

Información de contacto del equipo de crisis (Ver página 3 para contactos adicionales)

CONDADO DE BUCKS

Lenape Valley Mobile Crisis
1-877-435-7709

CONDADO DE CAMBRIA

Línea de alcance del condado de Cambria
1-877-268-9463

Meadows Psychiatric Center
– Línea principal de crisis
1-800-641-7529

CONDADO DE DELAWARE

Equipo de Conexiones de Crisis del Condado de Delaware
1-855-889-7827

CONDADO DE LEHIGH

Servicios de intervención de crisis del condado de Lehigh
610-782-3127

CONDADO DE MONTGOMERY

Access Mobile Servicios de crisis 1-855-634-HOPE
(1-855-634-4673)

CONDADO DE NORTHAMPTON

Servicios de emergencia del condado de Northampton
610-252-9060

Próximas reuniones de MY LIFE por condado

Llame para confirmar fechas y lugares de las reuniones. O visite MagellanoPA.com y vaya a la pestaña Comunidad para encontrar la página MY Life.

Bucks: 10 de octubre, 14 de noviembre, 5:30 – 7:30 p.m., Christ's Home Church, Warminster. Comuníquese con Marissa MacKeverican: 215- 504-3966.

Cambria: 8 de octubre, 12 de noviembre, 5 – 7 p.m., Commerce Centre, Johnstown. Comuníquese con Camette Standley: 814-961-0700.

Delaware: 1 de octubre, 5 de noviembre, 5:30 – 7:30 p.m., Unitarian Universalist Church of Delaware County, Media. Comuníquese con Emily Ferris: 215-504-3912.

Lehigh/Northampton: 11 de octubre, 8 de noviembre, 5 – 7 p.m., St. Paul's United Church of Christ, Allentown. Comuníquese con Michele Davis: 610-814-8006.

Montgomery: 9 de octubre, 13 de noviembre, 5 – 7 p.m., Norristown Public Library, Norristown. Comuníquese con Dave Wilkinson: 610-209-8590.

Sugerencias de salud de otoño

Ya llegó el otoño trayendo aire fresco, días más cortos y hojas coloridas. Con el clima más frío vienen los dulces, los productos horneados y posiblemente la gripe. Aquí hay algunos consejos para mantenerse saludable este otoño:

- Vacúnese contra la gripe. Esta es la mejor manera de protegerse contra la gripe.
- Haga una caminata de otoño. El refrescante aire de otoño es un alivio del calor del verano y puede disfrutar de los hermosos colores de la naturaleza.
- Espere para comprar los dulces de Halloween hasta el día de Halloween. Esto evita que sienta la tentación de comerlos usted mismo.
- Si es fanático del fútbol, considere cambiar las papas fritas y dip por verduras y hummus.
- La cosecha de otoño es abundante en verduras como la remolacha, el brócoli, la berenjena, la zanahoria y la calabaza. Intente asar u hornear verduras con un poco de aceite, sal y pimienta.
- Seleccione los alimentos que se sirven en tamaños individuales, en lugar de a granel, y esto evitará bocadillos innecesarios.
- Aprenda a hacer sopa. La sopa es un plato favorito de otoño, pero la sopa enlatada puede estar llena de sal y conservantes poco saludables. Intente hacer una en casa para una opción más saludable.
- Pruebe un suplemento de vitamina D si su médico lo aprueba. Dado que la mayor parte de nuestro suministro de vitamina D proviene del sol, nuestra ingesta disminuye durante el otoño y el invierno. Con frecuencia, un suplemento puede mejorar su estado de ánimo y sistema inmunológico.

Encuentre proveedores especializados en nuestro sitio web.

1. Visite www.MagellanoPA.com
2. Haga clic en "Buscar un proveedor" (Find a Provider)
3. Haga clic en "Búsqueda de proveedores" (Provider Search) y siga los siguientes pasos.

Cómo reportar fraude, derroche o abuso del sistema:

Línea directa de la Unidad de Investigaciones Especiales:
1-800-755-0850

Línea Directa de Cumplimiento Corporativo: 1-800-915-2108

Programas comunitarios e información sobre recursos por condado

Las líneas telefónicas de recursos cuentan con personal las 24 horas del día, los siete días a la semana; también puede visitar www.MagellanoPA.com.

BUCKS

Programas de Apoyo Comunitario, reuniones mensuales

Lower Bucks: Segundo jueves, Centro de Salud Mental Penndel, 2 a 4 p.m. Contacto Nancy Scheible, NScheible@PenndelMHC.org, 267-269-7882.

Central Bucks: Primer miércoles, Fundación Lenape Valley, Doylestown, 11 a.m. a 12:30 p.m. Comuníquese con Phil Braun, Philip.Braun@LenapeVF.org, al 215-893-5282.

Upper Bucks: Segundo viernes, Penn Foundation, Sellersville, 10:30 a.m. al mediodía. Comuníquese con A.J.Derro, DerroAJ444@gmail.com, 215-869-4722.

Recursos

Miembro: 1-877-769-9784, TTY: PA Relay 7-1-1

Información para crisis y emergencias:

- Lenape Valley Foundation, Bristol: 215-785-9765
- Lenape Valley Foundation, Doylestown: 215-345-2273
- Lenape Valley Mobile Crisis: 1-877-435-7709
- Penn Foundation, Sellersville: 215-257-6551 (servicio para casos de crisis, de 7 a.m. a 11 p.m. todos los días)

CAMBRIA

Recursos

Miembro: 1-800-424-0485, TTY: PA Relay 7-1-1

Información para crisis y emergencias:

- Cambria County Reach Line: 877-268-9463
- Meadows Psychiatric Center: 800-641-7529

DELAWARE

Recursos

Miembro: 1-888-207-2911, TTY: PA Relay 7-1-1

Información para crisis y emergencias:

- Crisis Connections Team: 855-889-7827
- Crozer-Chester Medical Center, Upland: 610-447-7600
- Mercy Fitzgerald Hospital, Darby: 610-237-4210

LEHIGH & NORTHAMPTON

Apoyo Comunitario del Valle de Lehigh: Segundo lunes, NAMI, Bethlehem, de 9:30 a 11 a.m. Comuníquese con Donna, NAMI PA Lehigh Valley, 610-882-2102.

Recursos de Lehigh

Miembro: 1-866-238-2311, TTY: PA Relay 7-1-1

Información para crisis y emergencias: 610-782-3127

Recursos de Northampton

Miembro: 1-866-238-2312, TTY: PA Relay 7-1-1

Información para crisis y emergencias: 610-252-9060

MONTGOMERY

Recursos

Miembro: 1-877-769-9782, TTY: PA Relay 7-1-1

Información para crisis y emergencias:

- Access Crisis Services: 1-855-634-HOPE (4673)
- Peer Support Talk Line: 1-855-715-8255 (hablar) or 1-267-225-7785 (mensajes de texto)
- Teen Talk Line: 1-866-825-5856 (hablar) or 1-215-703-8411 (mensajes de texto)
- Servicios de emergencia del condado de Montgomery: 610-279-6100 o 1-844-455-7455

¿Tiene alguna pregunta sobre Community HealthChoices?

Llame al:

- Participantes: 1-833-735-4416
- Proveedores: 1-800-932-0939

Visite: www.healthchoices.pa.gov/info/about/community

Correo electrónico: RA-PWCHC@pa.gov

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