

Pennsylvania HealthChoices

# Boletín informativo para los miembros

## Hay disponibles determinantes sociales de recursos de salud

Los determinantes sociales de salud (SDOH) son factores que contribuyen al estado de salud actual de una persona<sup>1</sup>. Magellan quiere que usted conozca estos factores. Son importantes para su salud general. Los tres SDOH más comúnmente conocidos son vivienda, inseguridad alimentaria y empleo. Otros factores incluyen:

- Transporte
- Necesidades de servicios públicos
- Apoyos familiares
- Educación
- Violencia interpersonal
- Apoyos sociales

Magellan quiere ayudarlo con todo desafío de SDOH que pueda tener. Estos son también apoyos en el condado que usted tiene disponibles. ¿Alguno de estos factores SDOH antes mencionados significa un desafío para usted? Por ejemplo:

- ¿Usted o alguien que usted conoce vive en un refugio o vivienda de transición?
- ¿Usted o alguien que usted conoce tiene dificultades para comer comida saludable?
- ¿Usted o alguien que usted conoce tiene dificultades para encontrar empleo?

Tener dificultades con los SDOH puede afectar su salud conductual. Su salud física también puede verse afectada. Magellan lo entiende. Para ayudarlo a encontrar recursos locales de SDOH puede llamar al equipo de Servicios al Miembro. También puede visitar nuestro sitio web, [MagellanofPA.com](http://MagellanofPA.com).

Nuestro sitio web ofrece muchos recursos de SDOH en la sección 'Comunidad'. Seguiremos agregando información nueva para nuestros miembros. Vaya allí y haga clic en 'Recursos en línea y de la comunidad'. Aquí encontrará recursos como:

- [www.211.org](http://www.211.org)
- [www.shelterlistings.org](http://www.shelterlistings.org)
- [www.philabundance.org](http://www.philabundance.org)
- Y más de otros 40 sitios web que ofrecen ayuda para servicios sociales y humanos

1. CDC

### Oficinas de Asistencia del Condado

#### Condado de Bucks

Teléfono: 1-800-362-1291

LIHEAP: 1-800-616-6481

#### Condado de Cambria

Teléfono: 1-877-315-0389

#### Condado de Delaware – Distrito Chester

Teléfono: 610-447-5500

LIHEAP: 610-447-3099

#### Distrito Darby

LIHEAP: 610-447-3099

#### Condado de Lehigh

Teléfono: 610-821-6509

#### Condado de Montgomery - Distrito Norristown

Teléfono: 1-877-398-5571

LIHEAP: 610-272-1752

#### Distrito Pottstown

Teléfono: 1-800-641-3940

LIHEAP: 610-272-1752

#### Condado de Northampton

Teléfono: 610-250-1700

LIHEAP 610-250-1785

Consulte el *Manual para Miembros y Boletín Informativo* en [www.MagellanofPA.com](http://www.MagellanofPA.com).  
¡Inscríbese para recibir el boletín por correo electrónico!

## Próximas reuniones de MY LIFE por condado

Llame para confirmar fechas y lugares de las reuniones. O visite [MagellanofPA.com](http://MagellanofPA.com) y vaya a la pestaña Comunidad para encontrar la página MY Life.

**Bucks:** 11 de abril, 9 de mayo, 13 de junio, 5:30 – 7:30 p.m., Christ's Home Church, Warminster. Comuníquese con Marissa MacKeverican: 215-504-3966.

**Cambria:** 9 de abril, 14 de mayo, 5 – 7 p.m., Commerce Centre, Johnstown. Comuníquese con Janna Burkett: 814-961-0687.

**Delaware:** 2 de abril, 7 de mayo, 4 de junio, 5:30 – 7:30 p.m., Unitarian Universalist Church del Condado de Delaware, Media. Comuníquese con Tammi Gabriel-Berrong: 215-504-3997.

**Lehigh/Northampton:** 12 de abril, 10 de mayo, 14 de junio, 5 a 7 p.m., St. Paul's United Church of Christ, Allentown. Comuníquese con Michele Davis: 610-814-8006.

**Montgomery:** 10 de abril, 8 de mayo, 12 de junio, 5 a 7 p.m., Norristown Public Library, Norristown. Comuníquese con Collette D'Angelo: 610-272-3042, ext. 318.

## 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

## Las ocho dimensiones del bienestar<sup>2</sup>

El significado de bienestar y en lo que nos centramos varía de una persona a otra. Es útil pensar en modos prácticos de mejorar nuestro bienestar. Estos son algunos ejemplos:

### EMOCIONAL

- Esté consciente y escuche sus sentimientos
- Exprese sus sentimientos a las personas en las que confía

### FINANCIERO

- Sea reflexivo y creativo sobre su presupuesto y gastos
- Según sea necesario, reúname con sus profesionales financieros que le pueden brindar servicios guía de manera gratuita y a bajo costo

### SOCIAL

- Haga por lo menos una conexión social al día al llamar, enviar un correo electrónico o visitar a alguien
- Esté activo en un grupo de apoyo

### ESPIRITUAL

- Tómese tiempo para las prácticas que mejoran su sentido de la conexión con uno mismo, la naturaleza y otros
- Tómese tiempo para descubrir qué valores, principios y creencias son lo más importante para usted

### OCUPACIONAL

- Trabaje para alcanzar una carrera en un campo que le guste o una actividad de voluntariado que sea significativa para usted
- Comuníquese con su supervisor de manera regular y reciba apoyo cuando sea necesario

### FÍSICO

- Tome las escaleras en lugar del elevador; Reemplace el conducir por caminar o andar en bicicleta cuando sea posible
- Duerma lo suficiente, su cuerpo necesita rejuvenecerse y estar bien

### INTELECTUAL

- Investigue sobre un tema que le interese y comparta lo que ha aprendido con otros
- Encuentre salidas creativas que estimulen su mente y sentido de la curiosidad

### AMBIENTAL

- Aprecie la naturaleza y la belleza que lo rodea
- Busque música y otras experiencias que tengan un efecto calmante en su bienestar

2. [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

# Próximos eventos 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.MagellanofPA.com](http://www.MagellanofPA.com).

## BUCKS

### Programas de Apoyo Comunitario, reuniones mensuales

*Lower Bucks:* Segundo jueves, Centro de Salud Mental Penndel, 3 a 5 p.m. Contacto Nancy Scheible, [NScheible@PenndelMHC.org](mailto: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](mailto: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](mailto: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 Mobile Crisis Services: 1-855-634-HOPE (4673)
- Línea de apoyo de pares (7 días a la semana de 1-9 p. m.): 1-855-715-8255 (para hablar) or 1-267-225-7785 (para enviar texto)
- Teen Talk Line: (Lun.- Vie. de 3-9 p. m.): 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

### Reuniones del Grupo de trabajo de asesoramiento para miembros\*

Para más información, comuníquese con Don Beam al [dbeam@magellanhealth.com](mailto:dbeam@magellanhealth.com).

- 30 de abril, 12 - 2 p. m., Red de empoderamiento de pares, Johnstown
- 13 de mayo, 10:30 a. m. – 12:30 p. m., Horizon House, Chester
- 20 de mayo, 10 a. m. – 12 p. m., Asociación de Servicio Familiar del Condado de Bucks, Langhorne
- 24 de mayo, 10 a. m. – 12 p. m., Biblioteca Pública de Norristown, Norristown
- 18 de junio, 2 - 3:30 p. m., Goodwill Clubhouse of Lehigh County, Allentown

\*sujeto a cambios

# Información de contacto de PA HealthChoices Managed Care Physical Health Care Plan

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

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

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

Línea de ayuda de HealthChoices: 1-800-440-3989 o [www.enrollnow.net](http://www.enrollnow.net)  
 Información primaria de Medicare: [www.benefitscheckup.org](http://www.benefitscheckup.org)