

# COMMUNITY CARE noticias

## Un Boletín para las Personas Aseguradas por Community Care y Sus Familias

### La Voz de la Recuperación

Gary siente que el mayor logro de su vida es tener la fuerza de recuperarse de la depresión.

Caminar todos los días es Medicina Personal para Gary – lo que hace para estar bien, en lugar de lo que toma. Caminar le da energía y le ayuda a enfocarse. Para Gary, trabajar como coordinador en el Beacon Light Decision Support Center (DSC) también es Medicina Personal. Le encanta su trabajo porque le da un desafío y lo inspira. Él siente que el centro apoya a la gente con su recuperación mental, física, y espiritual. Tener un trabajo le ayuda a seguir adelante todos los días.

Gary estuvo hospitalizado y le diagnosticaron con depresión después de perder a un familiar. Le dio esperanza en el hospital. Después de salir del hospital, él seguía con tratamiento de terapia para pacientes que no están internados.

Cuando Gary se siente bien él tiene mucha energía, y puede concentrarse y ser sociable. Cuando no se siente bien, pasa mucho tiempo solo, no quiere comer, y duerme mucho. Él ha aprendido que esos son síntomas de su depresión. Cuando suceden esas cosas, él se enfoca en su Medicina Personal y llama a su terapeuta y psiquiatra, si se necesita.

Gary define la recuperación como “poder hacer lo que quiero hacer cuando lo quiero hacer, para que pueda ser lo mejor que pueda”. A él le gusta pasar tiempo cocinando las comidas, viendo películas, e ir a caminar con familia y amigos.

~ Entrevista y Artículo por Sarah Goldstein,  
Consultora de la Recuperación, Community Care

LLAME A COMMUNITY CARE  
Un Representante de Servicios al  
Cliente está disponible para  
ayudarlo las 24 horas del día  
los 7 días de la semana

Adams	1-866-738-9849
Allegheny	1-800-553-7499
Berks	1-866-292-7886
Bradford	1-866-878-6046
Cameron	1-866-878-6046
Carbon	1-866-473-5862
Centre	1-866-878-6046
Chester	1-866-622-4228
Clarion	1-866-878-6046
Clearfield	1-866-878-6046
Columbia	1-866-878-6046
Elk	1-866-878-6046
Erie	1-855-224-1777
Forest	1-866-878-6046
Huntingdon	1-866-878-6046
Jefferson	1-866-878-6046
Juniata	1-866-878-6046
Lackawanna	1-866-668-4696
Luzerne	1-866-668-4696
McKean	1-866-878-6046
Mifflin	1-866-878-6046
Monroe	1-866-473-5862
Montour	1-866-878-6046
Northumberland	1-866-878-6046
Pike	1-866-473-5862
Potter	1-866-878-6046
Schuylkill	1-866-878-6046
Snyder	1-866-878-6046
Sullivan	1-866-878-6046
Susquehanna	1-866-668-4696
Tioga	1-866-878-6046
Union	1-866-878-6046
Warren	1-866-878-6046
Wayne	1-866-878-6046
Wyoming	1-866-668-4696
York	1-866-542-0299

TTY 1-877-877-3580  
En Español 1-866-229-3187

[www.ccbh.com](http://www.ccbh.com)



# Cosas que Saber Sobre Medicina

La medicina puede ser muy útil, pero hay mucho que saber sobre la medicina. A Community Care le gustaría compartir unos consejos sobre la medicina con usted. Algunas cosas que saber antes de tomar medicina:

- El nombre de la medicina.
- Para qué es la medicina.
- Cuánta medicina tomar.
- Cuándo tomarla.
- Cómo sabrá usted que la medicina está funcionando.
- Los efectos secundarios posibles.

Puede ser difícil recordar tomar medicina a tiempo. Trate de poner un horario para tomar la medicina. Pregunte por cuánto tiempo debe de tomar la medicina. Avísele al doctor de cómo le va con la medicina.

Algunas personas consultan con más de un doctor y toman más de una medicina. Cuando se toma más de una medicina, los efectos secundarios pueden aumentar. Es muy importante que todos sus doctores sepan todas las medicinas que usted toma. Haga una lista de todas las medicinas que usted toma y llévela a sus citas.



**CONSEJO:** Lleve una lista de las medicinas que toma en su cartera o bolsa en caso de emergencia.

# Un Cambio del Límite de Recetas

Empezando el 3 de enero 2012, el Departamento de Bienestar Público de Pennsylvania (DPW) limitará el número de recetas que los consumidores de Medicaid de Pago-Por-Servicio (Fee-For-Service) estarán permitidos a surtir cada mes. Éstas son las personas que usan la tarjeta PA ACCESS para conseguir las recetas. El nuevo límite es 6.

Este cambio no aplica a los menores de 21 años de edad. Tampoco aplica a las mujeres embarazadas. No aplica a las personas que viven en una residencia de la tercera edad o un centro de cuidado intermedio tampoco. Si usted recibe sus beneficios de asistencia médica de la salud física de un plan de cuidado administrado, póngase en contacto con su plan para preguntar si su plan tiene límite.

En algunos casos, DPW puede aprobar más de seis recetas al hacer una excepción al límite de beneficios. Se ha mandado una carta con más información a los consumidores de asistencia médica para adultos.

# Programas Dirigidos a Ayudar a Usted y Su Hijo

Community Care tiene dos programas de la Salud Preventiva: un programa de depresión para los adultos y un programa del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD) para los padres/guardianes de niños hasta los 12 años de edad. Se les mandan a los participantes tres boletines (gratis) que tienen información sobre el trastorno y cosas que la gente puede hacer para ayudarse o ayudar a sus hijos para sentirse mejor. Información está disponible sobre la Depresión en la Vida Avanzada también. Por favor llame a la línea telefónica confidencial de la Salud Preventiva sin cobrar, 1-866-639-2943, para más información. Se encuentran los boletines en el sitio web de Community Care, [www.ccbh.com](http://www.ccbh.com).

# Tenga Mejor Salud

¿Quiere dejar de fumar durante el año nuevo? ¡Usted puede hacerlo! Para apoyo:

- Visite [www.DeterminedToQuit.com](http://www.DeterminedToQuit.com). Para llegar a este sitio, vaya a [www.ccbh.com](http://www.ccbh.com) y busque “Smoking Cessation” bajo “Topics of Interest”.
- Llame a la Línea Nacional para Dejar de Fumar Gratis (1-800-784-8669).
- Llame a Great Start (Buen Principio) Línea para Dejar de Fumar para Fumadoras Embarazadas (1-866-667-8278).
- Hable con su doctor.
- Pregunte a Community Care sobre programas locales.

# Póngase en Forma

¡Haga cosas familiares este invierno que son divertidas y para moverse, como ir en trineo o hacer un muñeco de nieve! Asegúrese de comer comidas sanas y meriendas que son bajas en azúcar.

Incluso los cambios pequeños pueden ayudarles a usted y sus hijos a bajar de peso y estar más sanos. Mantenerse en forma ayuda a los niños a sentirse mejor sobre sí mismos.



# Eventos Enfocados en Recuperación en PA

Personas que viven en el condado de Allegheny y tienen trastornos de la salud mental y/o del abuso de sustancias, juntas con sus familiares, asisten a la Conferencia del Día de Autodescubrimiento para compartir sus experiencias de recuperación. Este año el Día de Autodescubrimiento tomará lugar el 23 de mayo en William Pitt Student Union, 3959 Fifth Avenue, Oakland, PA. Para más información sobre el Día de Autodescubrimiento, visite el sitio web del Departamento de Servicios Humanos del Condado de Allegheny, [www.alleghenycounty.us/dhs](http://www.alleghenycounty.us/dhs).

Muchos condados y agencias por todo Pennsylvania ofrecen eventos para las personas aseguradas y sus familias que se enfocan en la recuperación de la salud mental. Para información sobre los próximos eventos de su área, visite el sitio web de Community Care, [www.ccbh.com](http://www.ccbh.com). Haga clic en la pestaña “About Us” y luego en “Events”. O llame a su oficina local de Community Care (vea la página 1) y hable con un Representante de Relaciones Comunitarias sobre los próximos eventos de su área.

# ¡Deje que se Oiga su Voz!

A Community Care le gustaría saber de usted. Queremos saber si usted está satisfecho con los servicios para la salud mental o para drogas y alcohol que recibe. Queremos escuchar sus ideas para mejorar los servicios. Llámenos y díganos sus opiniones o venga a una reunión del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC) o Comité Consultivo de Familias (FAC). Las próximas reuniones MAC y FAC de cada región aparecen en los cuadros en las páginas 4 y 5. Llame al número de teléfono que aparece sin cobrar para guardar un lugar o para más información.

Para una lista completa de las reuniones MAC y FAC para el 2012, por favor visite [www.ccbh.com](http://www.ccbh.com) o siga leyendo el boletín para personas aseguradas para más fechas y horas.

# Reuniones del Comité Consultivo de Personas Aseguradas y Familias

## Condado de Adams Favor de Responder: 1-800-860-7041

Reuniones del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC)	Reuniones del Comité Consultivo de Familias (FAC)
Adams Counseling Services 33 Frederick Street, Hanover, PA 17331 1:00 - 2:00 p.m.	Adams County Library 140 Baltimore Street, 3rd Floor, Gettysburg, PA 17325 4:00 - 5:00 p.m.
miércoles 1° de febrero de 2012	miércoles 1° de febrero de 2012
miércoles 9 de mayo de 2012	miércoles 9 de mayo de 2012

## Condado de Allegheny Favor de Responder: 1-800-696-9531

Reuniones del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC)	Reuniones del Comité Consultivo de Familias (FAC)
Life'sWork 1323 Forbes Avenue, Pittsburgh, PA 15219 2:00 - 4:00 p.m.	Community Care, One Chatham Center, Suite 700 112 Washington Place, Pittsburgh, PA 15219 6:30 - 8:00 p.m.
lunes 13 de febrero de 2012	lunes 6 de febrero de 2012
lunes 14 de mayo de 2012	lunes 7 de mayo de 2012

## Condado de Berks Favor de Responder: 1-800-860-7041

Reuniones del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC)	Reuniones del Comité Consultivo de Familias (FAC)
Service Access Management, Inc., 4th Floor 19 North 6th Street, Reading, PA 19601 martes 7 de febrero de 2012, 2:00 - 3:00 p.m.	Community Prevention Partnership 227 North 5th Street, Reading, PA 19601 martes 7 de febrero de 2012, 4:00 - 5:00 p.m.
West Lawn Wyomissing Hills Library 101 Woodside Avenue, West Lawn, PA 19609 martes 1° de mayo de 2012, 2:00 - 3:00 p.m.	West Lawn Wyomissing Hills Library 101 Woodside Avenue, West Lawn, PA 19609 martes 1° de mayo de 2012, 4:00 - 5:00 p.m.

## Condados de Carbon/Monroe/Pike Favor de Responder: 1-866-653-3705

### Reuniones del Comité Consultivo (MAC y FAC combinados)

New Vision Psychiatric Rehabilitation, 117A Pike County Blvd., Hawley, PA 18429 miércoles 4 de abril de 2012, 10:30 a.m.
New Hope Recovery Center, 801 Main Street, Stroudsburg, PA 18360 lunes 16 de abril de 2012, 10:00 a.m.
New Hope Recovery Center, 146 North Street, Lehigh, PA 18235 jueves 26 de abril de 2012, 10:30 a.m.

## Condado de Erie Favor de Responder: 1-855-310-0241

Reuniones del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC)	Reuniones del Comité Consultivo de Familias (FAC)
Mental Health Association of Northwestern PA 1101 Peach Street, Erie, PA 16501 2:00 - 3:00 p.m.	Community Care 1313 Griswold Plaza, Erie, PA 16501 12:00 - 1:00 p.m. y 6:00 - 7:00 p.m.
lunes 6 de febrero de 2012	jueves 2 de febrero de 2012
lunes 7 de mayo de 2012	jueves 3 de mayo de 2012

**\*\*\*Programa de Rehabilitación Psiquiátrica SKILLS, 9 West Pine Street, Phillipsburg, PA 16866, Miércoles 7 de marzo 2012, 4:00 p.m. Reunión MAC conjunta para los Condados de Centre, Huntingdon, Mifflin, Juniata, Clarion, Jefferson, y Clearfield**

<b>Condados de Centre, Huntingdon, Mifflin, and Juniata*** Favor de Responder: 1-866-483-3765</b>	
<b>Reuniones del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC)</b>	<b>Reuniones del Comité Consultivo de Familias (FAC)</b>
Sunshine Connection 518 South Juniata Street, Lewistown, PA 17044 miércoles 14 de marzo de 2012, 1:00 p.m.	Mifflin County Library 123 North Wayne Street, Lewistown, PA 17044 jueves 1° de marzo de 2012, 11:00 a.m.
Huntingdon County Drop-In Center 512 Washington Street, Huntingdon, PA 16652 miércoles 9 de mayo de 2012, 1:00 p.m.	Huntingdon County Drop-In Center 512 Washington Street, Huntingdon, PA 16652 miércoles 16 de mayo de 2012, 11:00 a.m.
<b>Condados de Clarion, Jefferson, and Clearfield*** Favor de Responder: 1-866-484-1558</b>	
<b>Reuniones del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC)</b>	<b>Reuniones del Comité Consultivo de Familias (FAC)</b>
Dream Team Center 501 East Market Street, Clearfield, PA 16830 martes 21 de febrero de 2012, 3:00 p.m.	Together We Stand 133 West Main Street, Clarion, PA 16214 martes 27 de marzo de 2012, 3:00 p.m.
The COVE, 301 South Brady Street, DuBois, PA 15801 viernes 13 de abril de 2012, 3:00 p.m.	The COVE, 301 South Brady Street, DuBois, PA 15801 martes 15 de mayo de 2012, 3:00 p.m.
<b>Condados de Warren, McKean, Potter, Forest, Elk, and Cameron Favor de Responder: 1-866-484-1558</b>	
<b>Reuniones del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC)</b>	<b>Reuniones del Comité Consultivo de Familias (FAC)</b>
Friendship House 27 Hospital Drive, Building 11, Warren, PA 16365 miércoles 8 de febrero de 2012, 11:30 a.m.	Friendship House 27 Hospital Drive, Building 11, Warren, PA 16365 miércoles 21 de marzo de 2012, 1:30 p.m.
Dickinson, Inc. 324 Allenhurst Avenue, Ridgway, PA 15853 miércoles 9 de mayo 2012, 3:00 p.m.	Dickinson, Inc. 324martes 23 de mayo de 2012, 3:00 p.m.
<b>Condados de Columbia, Montour, Snyder, Union, Northumberland, and Schuylkill Favor de Responder: 1-877-241-1459</b>	
<b>Reuniones del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC)</b>	<b>Reuniones del Comité Consultivo de Familias (FAC)</b>
Outlook Drop-In Center 609 Market Street, Bloomsburg, PA 17815 miércoles 15 de febrero de 2012, 11:00 a.m.	NORCO Drop-In Center 548-C North Market Street, Shamokin, PA 17872 jueves 23 de febrero de 2012, 4:30 p.m.
Hidden River Clubhouse 1935 W. Market Street, Pottsville, PA 17901 miércoles 9 de mayo 2012, 2:00 p.m.	Recovery Central 675 Locust Street, Bloomsburg, PA 17815 miércoles 23 de mayo de 2012, 11:00 a.m.
<b>Condados de Tioga, Bradford, Sullivan, and Wayne Favor de Responder: 1-877-241-1459</b>	
<b>Reuniones del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC)</b>	<b>Reuniones del Comité Consultivo de Familias (FAC)</b>
The Main Link, 17 Pine Street, Towanda, PA 18848 miércoles 7 de marzo de 2012, 10:30 a.m.	New Horizons, 1100 Church Street, Honesdale, PA 18431 miércoles 21 de marzo de 2012, 1:00 p.m.
Above and Beyond Drop-In/Resource Center 206 B. St. James Place, Mansfield, PA 16933 miércoles 13 de junio de 2012, 11:00 a.m.	Tokishi Building 1873 Shumway Hill, Wellsboro, PA 16901 jueves 28 de junio de 2012, 1:00 p.m.
<b>Condado de York Favor de Responder: 1-800-860-7041</b>	
<b>Reuniones del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC)</b>	<b>Reuniones del Comité Consultivo de Familias (FAC)</b>
Human Services Building, 1st Floor Conference Room, 100 West Market Street, York, PA 17401	
jueves 2 de febrero de 2012, 4:30 - 5:30 p.m.	jueves 2 de febrero de 2012, 3:00 - 4:00 p.m.
jueves 3 de mayo de 2012, 4:30 - 5:30 p.m.	jueves 3 de mayo de 2012, 3:00 - 4:00 p.m.

# Síndrome del niño maltratado

~ Departamento de Bienestar Público de PA (DPW)

El síndrome del niño maltratado, también conocido como síndrome del bebé sacudido (por sus siglas en inglés, SBS), es el resultado de un traumatismo cerebral y la cabeza. El SBS ocurre cuando un bebé:

- es sacudido
- se deja caer
- es arrojado o tirado
- recibió lesiones en la cabeza por otra razón

El SBS es la principal causa de muerte por maltrato físico infantil en los Estados Unidos. El SBS ocurre con mayor frecuencia en bebés de entre 3 y 8 meses de edad. El riesgo de ser sacudidos es mayor para los bebés hasta los 4 meses de edad. El SBS puede ocurrir en niños de hasta cinco años de edad.

Los músculos del cuello de un bebé no pueden soportar las sacudidas o golpes en la cabeza. Esto puede causar inflamación, hematomas y sangrado dentro del cerebro del bebé. El resultado es el SBS.

Los padres o cuidadores de un bebé pueden llegar a sacudir o golpear a un bebé porque se sienten frustrados o están agotados. Es posible que no sepan qué hacer cuando un bebé no para de llorar. Quizás no sepan cómo consolar a un bebé o no entiendan sobre el desarrollo infantil. A lo mejor aprendieron ese comportamiento de otra persona.



El SBS puede afectar a los niños de muchas maneras. Es posible que los bebés con SBS sean irritables o que no puedan comer mucho. Algunos de ellos no pararán de llorar. El SBS también puede causar demoras en el aprendizaje, ceguera, problemas auditivos o la muerte.

Otros síntomas del SBS pueden incluir:

- Cambios en los patrones de sueño
- Dificultad para despertarse
- Convulsiones
- Problemas motrices
- Espasmos o contracciones musculares
- Parálisis cerebral

Los padres o cuidadores que no sepan qué hacer con un bebé molesto o alterado pueden llamar a algún amigo o pariente para pedir ayuda o simplemente para desahogarse.

Los padres o cuidadores también pueden llamar a:

- La línea directa bebé que llora (Crying Baby Hotline) al 1-866-243-2229
- La línea de ayuda para lesiones cerebrales (Brain Injury Helpline) al 1-866-412-4755

Para hablar con alguien sobre el abuso doméstico, llame a la línea directa nacional para violencia doméstica (National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233 (SAFE) 1-800-787-3224 (TTY para sordos) O visite: [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

**SABÍA USTED...** Community Care requiere que los proveedores le dan una cita:

- Inmediatamente si tiene una emergencia que amenaza la vida.
- Dentro de una hora para una emergencia que no amenaza la vida.
- Dentro de 24 horas para necesidades urgentes.
- Dentro de 7 días naturales para necesidades rutinarias.

Información importante para las personas aseguradas está en la Guía para Personas Aseguradas (por internet al [www.ccbh.com](http://www.ccbh.com)). Llame a los Servicios al Cliente para pedir que le mande una guía. (Vea la página 1)

# ¿Está usted satisfecho con sus servicios de la salud mental?

Cada condado que Community Care sirve tiene un equipo de personas que trabajan para asegurar que los consumidores y sus familiares estén satisfechos con los servicios de la salud mental o para drogas y alcohol que reciben. El equipo de satisfacción en el condado de Allegheny se llama Equipo de la Respuesta a la Acción del Consumidor (CART). Los equipos en los otros condados se llaman Equipos de Satisfacción de Consumidores/Familias (C/FST).

Las personas de los equipos de satisfacción están en recuperación o tienen a un familiar que está en recuperación. Los equipos de satisfacción ayudan a los consumidores y a sus familiares con preocupaciones y quejas sobre los servicios que reciben. Los participantes del equipo preguntan a los consumidores y sus familias si están satisfechos con su tratamiento y les piden ideas sobre cómo se puede mejorar los servicios. Les dicen a los proveedores las ideas para mejorar. No les dicen el nombre de la persona que sugiere algo para mejorar, solamente la sugerencia. Para hablar con un participante del equipo de satisfacción, llame al número de teléfono para su condado que está en el cuadro a la derecha sin cobrar.

Hay otras maneras de decirnos si usted está satisfecho con sus servicios de la salud mental o para drogas y alcohol. Usted puede participar en las reuniones del comité consultivo de Community Care para personas aseguradas y familias (MAC y FAC), anotadas en las páginas 4-5. Usted puede presentar una queja o avisarle a su administrador de cuidado o representante de servicio al cliente que usted tiene algo que compartir. Community Care también trabaja con una compañía que se llama el Grupo Myers para llevar a cabo una encuesta de satisfacción cada año. Algunas personas aseguradas reciben una encuesta de satisfacción por correo o una llamada por teléfono preguntando sobre su experiencia. Mientras la encuesta es voluntaria y anónima, le animamos a compartir sus pensamientos para ayudarnos a mejorar su experiencia como persona asegurada por Community Care.

## EQUIPOS DE SATISFACCIÓN DE CONSUMIDORES/FAMILIAS

Adams	1-717-843-6973
Allegheny	1-800-300-6026
Berks	1-610-775-3000
Bradford	1-570-265-0620
Cameron	1-866-773-0302
Carbon	1-610-377-3794
Centre	1-877-270-1642
Chester	1-610-363-6164
Clarion	1-866-773-0302
Clearfield	1-866-773-0302
Columbia	1-570-416-0718
Elk	1-866-773-0302
Erie	1-814-452-4462
Forest	1-866-773-0302
Huntingdon	1-877-270-1642
Jefferson	1-866-773-0302
Juniata	1-877-270-1642
McKean	1-866-773-0302
Mifflin	1-877-270-1642
Monroe	1-610-377-3794
Montour	1-570-416-0718
Northumberland	1-570-648-8545
Pike	1-610-377-3794
Potter	1-866-773-0302
Schuylkill	1-570-628-0155
Snyder	1-570-416-0718
Sullivan	1-570-265-0620
Tioga	1-877-315-6855
Union	1-570-416-0718
Warren	1-866-773-0302
Wayne	1-877-315-6855
York	1-717-843-6973

Si usted tiene una queja sobre un servicio que recibe en el programa de HealthChoices, usted tiene el derecho de presentar una queja o que un familiar presente una queja por usted. Para más información, vea su Guía para Personas Aseguradas o llame a Community Care.

**COMMUNITY CARE**  
**One Chatham Center, Suite 700**  
**112 Washington Place**  
**Pittsburgh, PA 15219**

**NON PROFIT ORG.**  
**US POSTAGE**  
**PAID**  
**PITTSBURGH PA**  
**PERMIT NO 293**



# **Información Importante Adentro!**