

# COMMUNITY CARE noticias

Un Boletín para las Personas Aseguradas  
por Community Care HealthChoices

Verano 2011

## La voz de la recuperación

¡Joan ha hecho algo que es muy increíble! Durante los últimos seis años, ella ha perdido 110 libras al comer una dieta sana y hacer ejercicio. Ella ha encontrado que comer una dieta alta en fibra que incluye frutas y verduras, caminar, hacer aeróbicos acuáticos, y montar en bicicleta, le ayudan a mantener un peso sano.

Joan es una persona en recuperación del trastorno bipolar y de estrés postraumático. Ella ha aprendido por experiencia que su salud física y salud mental van juntas. Ella piensa que comer sano y hacer ejercicio le ayudan a mantener bajos sus niveles de ansiedad y estrés, y cuando ella se siente menos ansiosa y menos estresada, ella es más capaz de seguir su programa de dieta y ejercicio.

Joan está muy involucrada en su propio cuidado. Ella trabaja de cerca con su doctor de atención primaria (PCP) y psiquiatra y comparte en tomar las decisiones sobre su cuidado de la salud física y mental.

Según Joan, la recuperación es “ver la importancia de las cosas sencillas de la vida y no atraparme con mis diagnósticos”. Ahora que ella se siente mejor físicamente y mentalmente, Joan disfruta más relaciones significativas con otras personas. A ella le encanta bailar y escribir, y sueña con ser una escritora famosa. Su Medicina Personal (lo que hace, a diferencia de lo que toma, para estar bien) es hacer ejercicio, bailar, y rezar.

Joan también aparta tiempo para trabajar voluntariamente en eventos y campañas de recaudación de fondos para NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales) y la Organización de Big Brothers and Sisters.

~ Escrito 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



# Cuidado de Alta Calidad

En Community Care, creemos que usted debe tener acceso a citas oportunas, especialmente después de salir del hospital. Esto le dará una mejor posibilidad de no tener que volver al hospital y una mejor posibilidad de recuperarse.

Su proveedor debe darle una cita dentro de 7 días después de haber salido del hospital. Su proveedor también debe darle una cita:

- Inmediatamente si usted tiene una emergencia que amenaza la vida.
- Dentro de una hora si usted tiene una emergencia que no amenaza la vida.
- Dentro de 24 horas si usted tiene una necesidad urgente.
- Dentro de siete días si usted tiene una necesidad rutinaria de la salud mental.

Llame a Community Care si usted tiene un problema para conseguir una cita dentro de estos periodos de tiempo. Si usted nos dice sobre las cosas que hacen que sea difícil para ir a sus citas de la salud mental (como transportación), trabajaremos con usted en maneras para que pueda ir a sus citas.

Por favor vea la página 1 para el número para llamar sin cobrar.

# ¡Bienvenidas a las nuevas personas aseguradas!

A partir del 1° de julio 2011, Community Care administra los servicios para la salud mental y el tratamiento para drogas y alcohol para las personas aseguradas por HealthChoices en el Condado de Erie. Las personas en Pennsylvania que tienen la Asistencia Médica para sus necesidades del cuidado de la salud son personas aseguradas por un programa que se llama HealthChoices. Los servicios para la salud mental y los servicios para drogas y alcohol que se ofrecen por medio del programa HealthChoices se llaman en inglés “behavioral health care services”. Community Care administra los servicios de la salud mental y para drogas y alcohol para las personas aseguradas por HealthChoices en 36 condados de Pennsylvania, incluyendo el condado de Erie.

Las personas aseguradas pueden llamar a cualquier proveedor de Community Care para hacer una cita. Las personas aseguradas también pueden llamar a un Representante de Servicios al Cliente de Community Care para ayuda para encontrar a un proveedor de tratamiento para la salud mental o para drogas y alcohol y para hacer una cita. Los Representantes de Servicios al Cliente pueden contestar las preguntas de las personas aseguradas sobre los servicios para la salud mental o para drogas y alcohol (vea la página 1 para el número para llamar sin cobrar). Ellos están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana para ayudarles a las personas aseguradas.

Para más información sobre los servicios proporcionados por Community Care, junto con cuándo y cómo conseguir la ayuda que necesita, sus derechos y responsabilidades como una persona asegurada, y las maneras de poder involucrarse más en su cuidado, por favor vea su Guía para Personas Aseguradas o llame a Community Care. La Guía para Personas Aseguradas por Community Care está en nuestro sitio web, [www.ccbh.com](http://www.ccbh.com) (en inglés y español). Llámenos si le gustaría que se le envíe una guía.

**Si usted tiene una emergencia de la salud mental, llame al número de los Servicios para Crisis de su área. Usted también puede llamar al 911, Community Care, o a un proveedor de Community Care para ayuda en una emergencia.**

# !Vamos a hablar!

A Community Care le gustaría saber de usted. Queremos asegurar que usted esté satisfecho con los servicios de la salud mental o para drogas y alcohol que recibe. Queremos contestar sus preguntas y escuchar sus ideas sobre maneras

para mejorar los servicios. Usted puede llamarnos con su aportación o puede venir a una reunión del Comité Consultivo de Personas Aseguradas (MAC) o Comité Consultivo de Familias (FAC). Se hacen las reuniones cuatro veces al año en cada región. Llame al número que está abajo sin cobrar para guardar un lugar en la siguiente reunión o para información sobre las próximas reuniones.

<b>Adams County (1-800-860-7041)</b>					
MAC	08/03/11 1 pm	Adams Hanover Counseling Services 33 Frederick Street, Hanover	FAC	08/03/11 4:30 pm	Adams County Library, 3rd Floor 140 Baltimore Street, Gettysburg
<b>Allegheny County (1-800-696-9531)</b>					
MAC	07/27/11 2 pm	Life'sWork 1323 Forbes Avenue, Pittsburgh	FAC	07/25/11 6:30 pm	Community Care, One Chatham Center, 7th Floor 112 Washington Place, Pittsburgh
<b>Berks County (1-800-860-7041)</b>					
MAC	08/02/11 2 pm	Service Access and Management, Inc. 4th floor, 19 North 6th Street, Reading	FAC	08/02/11 4 pm	Community Prevention Partnership 227 North 5th Street, Reading
<b>Bradford/Sullivan/Tioga/Wayne Counties (1-877-241-1459)</b>					
MAC	09/08/11 10:30 am	The Main Link 17 Pine Street, Towanda	FAC	09/21/11 10:30 am	The Main Link 118 Desmond Street, Sayre
<b>Carbon/Monroe/Pike Counties (1-866-653-3705)</b>					
MAC	08/10/11 11 am	Monroe Drop-In Center 1186 W. Main Street, Stroudsburg	FAC	08/17/11 10:30 am	New Vision Psychiatric Rehabilitation 117A Pike County Blvd, Hawley
<b>Centre/Mifflin/Juniata/Huntingdon Counties (1-866-483-3765)</b>					
MAC	08/10/11 2 pm	Opportunity Centre Clubhouse 2603 E. College Ave, Ste E, State College	FAC	08/24/11 5 pm	Strawberry Fields 3054 Enterprise Drive, State College
<b>Clarion/Jefferson/Clearfield Counties (1-866-484-1558)</b>					
MAC	09/13/11 3 pm	Together We Stand 133 West Main Street, Clarion	FAC	09/27/11 3 pm	Dream Team Center 501 East Market Street, Clearfield
<b>Columbia/Montour/Snyder/Union/Northumberland/Schuylkill Counties (1-877-241-1459)</b>					
MAC	10/05/11 11 am	Outlook Drop-In Center 609 Market Street, Bloomsburg, PA	FAC	10/11/11 6:30 pm	Selinsgrove Community Library-Community Room 1 N. High Street, Selinsgrove, PA
<b>Erie County (1-855-224-1777)</b>					
MAC	To Be Scheduled - Watch for Details!		FAC	To Be Scheduled - Watch for Details!	
<b>Warren/McKean/Potter/Forest/Elk/Cameron Counties (1-866-484-1558)</b>					
MAC	09/07/11 3 pm	Dickinson Mental Health Center 1 North Main Street, Coudersport	FAC	09/21/11 3 pm	Dickinson Mental Health Center 324 Allenhurst Avenue, Ridgway
<b>York County (1-800-860-7041)</b>					
MAC	08/04/11 3:30 pm	United Way Building of York County 800 East King Street, York	FAC	08/04/11 5 pm	United Way Building of York County 800 East King Street, York

# Abuso en parejas adolescentes: cómo hablar con su hijo/a adolescente

~ Del Departamento de Bienestar Público de Pennsylvania (DPW)

Nunca es demasiado temprano para hablar con su hijo/a adolescente sobre el abuso en parejas adolescentes. Infórmese sobre los datos y riesgos asociados al abuso en parejas adolescentes. El abuso puede ser físico, sexual o emocional. Incluye lastimar o herir los sentimientos de alguien a propósito, usar insultos o palabras ofensivas o controlar el dinero.

La vida le ofrece muchas oportunidades de hablar sobre el abuso con su hijo/a adolescente. Usted puede:

- Hablar sobre cosas que ven en la TV, películas o de la vida real.
- Preguntarle a su hijo/a adolescente cómo piensa que debería ser una relación positiva.
- Preguntarle a su hijo/a adolescente cómo piensa que sería una relación abusiva.
- Preguntarle a su hijo/a adolescente si conoce a alguien que esté sufriendo de abuso y, en caso afirmativo, hablar sobre cómo se puede ayudar.
- Recordarle a su hijo/a adolescente que estar en una relación o salir con alguien ¡debería ser algo divertido!

Si descubre que su hijo/a adolescente es víctima de abuso, puede:

- Planear maneras de que esté a salvo.
- Conversar con su hijo/a adolescente sobre las opciones. El programa local de abuso doméstico puede ayudar.
- Recordarle a su hijo/a adolescente que tiene el derecho de decir NO, incluso después de haber dicho sí.
- Asegurarse de que su hijo/a adolescente sepa que siempre puede venir a pedirle ayuda a usted.

No juzgue a su hijo/a adolescente, ni lo/la fuerce a hablar, ya que podría dejar de hablar sobre el abuso. No culpe a su hijo/a adolescente por el abuso del que es víctima. Mantenga la calma y sea comprensivo y

solidario con la respuesta de su hijo/a. Es posible que su hijo/a adolescente esté simplemente intentando comprender las relaciones de pareja y el respeto. Si su hijo/a adolescente corre riesgo de peligro inmediato, llame a la policía y al programa local de violencia doméstica para que lo ayuden. Recuerde, el abuso en parejas también ocurre en línea y a través de mensajes de texto.

Los adolescentes que necesiten ayuda pueden llamar a la National Teen Dating Abuse Helpline (Línea Nacional de Ayuda en caso de Abuso en Parejas Adolescentes):

1-866-331-9474

1-866-331-8453 (TTY para sordos)

Para informarse sobre los datos y riesgos relacionados con el abuso en parejas adolescentes, vaya a:

<http://www.loveisrespect.org/>

<http://www.breakthecycle.org/> o

<http://www.loveisnotabuse.com/web/guest/home>.

Para hablar con alguien sobre el abuso o encontrar un programa local de violencia doméstica:

National Domestic Violence Hotline (Línea Directa Nacional en caso de Violencia Doméstica)

1-800-799-7233 (SAFE)

1-800-787-3224 (TTY para sordos)

Para obtener más información, visite: <http://www.thehotline.org/>.



# El verano es mejor sin fumar

El verano está aquí, y con él viene el tiempo de calor, muchas actividades afuera cuando no hace demasiado calor, y una oportunidad de vivir la vida sin fumar. Fumar hace daño a su salud y a todos en su alrededor. Al hacer actividades sanas afuera ayuda a aliviar el estrés. Sentirse menos estresado podría hacerlo más fácil para que usted deje de fumar.

Podría necesitar algún apoyo en su camino a una vida sin cigarrillos. Si usted necesita ayuda para dejarlo, hable con su doctor o llame a:

Línea Nacional Para Dejar de Fumar  
1-800-784-8669

o Great Start (Buen Principio) Línea para Dejar de Fumar para Fumadoras Embarazadas  
1-866-667-8278

Usted también puede llamar a Community Care o visite [www.ccbh.com](http://www.ccbh.com) para información sobre programas en su área. Haga clic en el enlace “Smoking Cessation: Local Programs” en la sección de Temas de Interés.

Con apoyo, esfuerzo, y valor, usted podría vivir una vida más feliz, más sana y sin fumar muy pronto.

# Escojan las opciones sanas como familia

La obesidad en la niñez usualmente está causada por comer demasiado y no hacer suficiente ejercicio. La solución puede ser que su hijo coma alimentos más sanos y que esté más activo, pero a veces es difícil que su hijo lo haga solo. La mejor manera para tratar – y prevenir – la obesidad en la niñez es adoptar hábitos más sanos para toda la familia.

Hacer cambios sanos como familia apoya la salud de todos y puede ser divertido. Cuando hace buen tiempo,

vayan a un parque o patio de recreo que está cerca, o júntense a una liga de deportes comunitarios. Vayan a nadar o a dar un paseo caminando entre familia. ¡Lleven comida para un picnic que incluye nueces, frutas, y verduras, y recuerden llevar una pelota o un Frisbee!

Cambios sencillos y comprometerse a mejorar la salud de su familia pueden ayudarle a toda la familia a mantenerse contenta y sana.

La mejor manera de emocionarle a su hijo sobre un estilo de vida activa es comprometerse a los cambios usted mismo.

Community Care les escucha a las personas aseguradas y usa lo que dicen para mejorar los servicios. Community Care agradece observaciones de las personas aseguradas y anima a los individuos a expresar sus comentarios y preocupaciones. ¿Tiene usted algo que decir? Llame a la oficina de Community Care para su condado y pida hablar con un Representante del Departamento de Calidad.

# ¿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 el Equipo de la Respuesta a la Acción del Consumidor (CART). Los equipos de satisfacción 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.

Otra manera de asegurar que usted esté satisfecho con sus servicios de la salud mental o para drogas o alcohol es participar en las reuniones del comité consultivo de Community Care para personas aseguradas y familias (MAC y FAC). Vea la página 3 para los detalles.

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.

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

# Equipos de Satisfacción de Consumidores/ Familias

Community Care sigue las Guías de Práctica Clínica cuando toma decisiones sobre el tratamiento para asegurar que las personas aseguradas reciban cuidado de alta calidad.

Community Care usa tres guías:

1. Guía para el Trastorno Depresivo Mayor de la Asociación Americana de Psiquiatría (Tercera Edición) (disponible por internet al [www.psychiatryonline.com/pracGuide/pracGuideTopic\\_7.aspx](http://www.psychiatryonline.com/pracGuide/pracGuideTopic_7.aspx)).
2. Guía para la Esquizofrenia de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) (Segunda Edición) (disponible por internet al [http://www.psychiatryonline.com/pracGuide/pracGuideTopic\\_6.aspx](http://www.psychiatryonline.com/pracGuide/pracGuideTopic_6.aspx)).
3. Principios de Tratamiento para la Drogadicción: Una Guía Basada en las Investigaciones del Instituto Nacional sobre el Abuse de Drogas (NIDA) (Segunda Edición) (disponible por internet al <http://www.nida.nih.gov/PODAT/PODATIndex.html>).

Si a usted le gustaría hablar con nosotros sobre las guías por favor llame a la oficina de Community Care de su condado.



# Manténgase fresco este verano

La gente que toma medicamento para tratar una enfermedad mental puede estar en riesgo de desarrollar una temperatura corporal alta (se llama hipertermia también). La gente con algunas condiciones médicas (como enfermedad del corazón, diabetes, y alcoholismo) también tiene mayor riesgo.

Community Care quiere proporcionar algunos consejos que podrían disminuir las posibilidades de tener una enfermedad del calor este verano.

- Trate de mantenerse fresco, especialmente durante la parte del día más caliente.
  - Quédese en lugares con aire acondicionado si es posible. Si usted no tiene aire acondicionado en casa, tal vez quiera ir a una casa club o una biblioteca pública.
  - Cierre las cortinas o persianas durante el día.
  - Muévase a cuartos de la casa que son más frescos.
- Haga actividades afuera por la mañana o después de que se ponga el sol en lugar de hacerlas durante las horas más calientes del día.
- Tome mucha agua (evite café, té, y alcohol).
- Vístase con ropa de colores claros y ropa que le quede suelta. Lleve un sombrero y lentes del sol.
- Báñese con agua fresca.

Su proveedor de cuidado de la salud puede contestar preguntas sobre sus medicamentos y la temperatura corporal.



**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!**