

Wholecare Connections

Boletín informativo para miembros | PENNSYLVANIA



ARTÍCULOS DESTACADOS:

¿Por qué el médico de mi bebé me hace preguntas sobre la depresión?

¿Está en riesgo de padecer diabetes tipo 2?

¿Su medicamento para la diabetes será discontinuado?

Violencia doméstica

... Y más.

Encuentre
a Highmark
Wholecare en las
redes sociales.



HIGHMARK 
WHOLECARE

Because Life.™

En esta edición.

- 3 Conozca estos números de teléfono importantes.
- 4 Obtenga información sobre las pruebas de detección del retraso en el desarrollo y el autismo en niños pequeños.
- 6 ¿Por qué el médico de mi bebé me hace preguntas sobre la depresión?
- 7 ¿Está en riesgo de padecer diabetes tipo 2?
- 8 ¿Su medicamento para la diabetes será discontinuado?
- 9 Vea o pida su copia del Manual para miembros 2024.
- 10 Línea de enfermería disponible las 24 horas
- 11 Violencia doméstica



Cuando vea este icono, haga clic en él para volver a esta lista de contenido.

Conozca estos números de teléfono importantes.

Números de teléfono de Highmark Wholecare

SERVICIOS PARA MIEMBROS

1-800-392-1147

(TTY: 711 o 1-800-654-5984)

de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

LÍNEA DE ENFERMERÍA LAS 24 HORAS

1-855-805-9408 (TTY: 711 o 1-800-654-5984)

SERVICIOS DE ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN

1-800-392-1147 (TTY: 711 o 1-800-654-5984)

SALUD CONDUCTUAL

Llame a Servicios para Miembros al 1-800-392-1147

(TTY: 711 o 1-800-654-5984) para obtener la

información de contacto de su Organización de

atención médica gestionada para la salud conductual

(Behavioral Health Managed Care Organization,

BH-MCO)

LÍNEA DIRECTA DE FRAUDE Y ABUSO

1-844-718-6400 (TTY: 711 o 1-800-654-5984)

GOODNESS REWARDS

1-833-559-2858 (TTY: 711)

de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

Recursos externos

LÍNEA GRATUITA PARA DEJAR

DE FUMAR DE PA (deje de fumar)

1-800-QUITNOW

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS

HUMANOS DE PENNSYLVANIA

1-800-692-7462 (TTY: 1-800-451-5886)

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO


988 o 1-800-273-8255 (TTY: 711)

LÍNEA NACIONAL DE AYUDA CONTRA LA

VIOLENCIA DOMÉSTICA

1-800-799-SAFE (7233)





Obtenga información sobre las pruebas de detección del retraso en el desarrollo y el autismo en niños pequeños.

Todos los niños deben ser evaluados por su médico para detectar retrasos en el desarrollo y autismo. Las pruebas deben realizarse durante las visitas de bienestar del niño.

Los médicos usan estas pruebas para saber si los niños gozan de buena salud. Si las pruebas indican que su hijo tiene un retraso, un especialista deberá evaluar su crecimiento.

Prueba de detección del retraso en el desarrollo

Un retraso se produce cuando el desarrollo (crecimiento) de un niño no es tan rápido como el de otros niños de su misma edad. El padre, la madre o el tutor realizan la prueba de detección del retraso en el desarrollo durante la cita médica del niño.

Mediante esta prueba se evalúa la evolución del niño en todas las áreas de crecimiento:

- Habla y lenguaje
- Movimiento
- Desarrollo social y emocional
- Cognición

Esta prueba se realiza tres veces:

- Visita de bienestar del niño a los 9 meses
- Visita de bienestar del niño a los 18 meses
- Visita de bienestar del niño a los 30 meses





Pruebas de detección del autismo

El autismo es un trastorno que afecta la comunicación y la interacción social. El padre, la madre o el tutor realizan la prueba austim screening durante la cita médica del niño.

Mediante esta prueba se evalúa lo siguiente:

- Comportamientos específicos en interacciones sociales
- Habla y lenguaje
- Comunicación

Esta prueba se realiza dos veces:

- Visita de bienestar del niño a los 18 meses
- Visita de bienestar del niño a los 24 meses

Estas pruebas deben realizarse a todos los niños cuando son pequeños, como parte de las visitas de bienestar infantil periódicas. Es posible que los médicos realicen estas pruebas con más frecuencia si el padre, la madre o el tutor manifiestan algún tipo de preocupación por el crecimiento de su hijo.

Los médicos usan estas pruebas para saber si los niños gozan de buena salud. Si las pruebas indican que su hijo tiene un retraso, un especialista deberá evaluar su crecimiento.

Los padres que tengan preguntas sobre el desarrollo de su hijo pueden comunicarse con la Línea de ayuda CONNECT al 1-800-692-7288 o enviar un correo electrónico a help@connectpa.net.

La Línea de ayuda CONNECT brinda información sobre el desarrollo infantil desde el nacimiento hasta los 5 años. CONNECT puede ayudar a los padres a ponerse en contacto con el programa de intervención temprana de su condado o el programa de intervención temprana preescolar local.

Referencias

Departamento de Educación de Pensilvania | Intervención temprana
Monitoreo y examen de desarrollo | CDC



¿Por qué el médico de mi bebé me hace preguntas sobre la depresión?

La depresión posparto (también llamada DPP) es un tipo de depresión que algunas mujeres sufren después de tener un bebé.



La DPP es una fuerte sensación de tristeza que dura mucho tiempo. Esto puede dificultarle el cuidado de su bebé. La DPP es más grave que la “tristeza posparto”.

Los síntomas de la DPP pueden incluir los siguientes:

- sentirse triste, desesperanzada, vacía, abrumada, de mal humor, irritable o inquieta;
- llorar con más frecuencia de lo habitual o sin razón real;
- preocuparse o sentir ansiedad excesiva;
- sentir ira o furia;
- perder el interés en actividades que generalmente disfruta;
- alejarse de amigos y familiares;
- tener problemas para relacionarse o establecer un vínculo afectivo con su bebé;
- dudar constantemente de su capacidad para cuidar al bebé;
- pensar en hacerse daño o hacerle daño a su bebé.

Las mujeres deben hacer una visita posparto a su médico seis semanas después del nacimiento de su bebé. La DPP puede comenzar en cualquier momento del primer año después de dar a luz. Se recomienda que los pediatras (el médico de su bebé) realicen pruebas de DPP a las madres primerizas durante los primeros seis meses de las visitas de bienestar. Este examen de detección significa otra forma de buscar madres que puedan tener DPP y permite que se les brinde la ayuda que necesitan.



Si usted o alguien que conoce está atravesando una crisis o piensa en suicidarse, busque ayuda rápidamente.

- Llame a su médico.
 - Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.
 - Llame a la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio al **988 (TTY: 711)**.
-





¿Está en riesgo de padecer diabetes tipo 2?

Prevenir o retrasar la aparición de la diabetes puede ayudar a las personas a vivir una vida más larga y saludable. Hacer pequeños cambios en la comida y en la forma de ejercitarse pueden marcar una gran diferencia. ¿Está en riesgo de padecer diabetes pero está listo para el cambio? Nuestro Programa de prevención de la diabetes puede ayudarle a alcanzar sus metas.

YMCA del área de Harrisburg

Que presta servicios a los condados de Dauphin, Cumberland y Perry

No se requiere la membresía de YMCA para participar

Para obtener más información o inscribirse, llame al Equipo de Vida Saludable al 717-232-2027 o envíe un correo electrónico a Healthy.Living@ymcaharrisburg.org.

Nutrición específica para su caso

Opciones en línea, que prestan servicios a todos los condados

Teléfono: 412-593-2048, opción 4

Good Measures

Solo opciones en línea, que prestan servicios a todos los condados

Para obtener más información o inscribirse, visite highmarkwholecaremedicaid.goodmeasures.com o llame al 1-844-624-6358 (TTY: 711).



¿Su medicamento para la diabetes será descontinuado?

A partir del 31 de diciembre de 2024, ya no se producirá la insulina Levemir®.

Si en la actualidad usa Levemir®, hable con el médico en su próxima cita para cambiar a otra insulina antes de fin de año. Si no tiene una visita programada antes de fin de año, comuníquese con el consultorio de su médico para conversar sobre su receta.



Su médico es la persona adecuada para responder a cualquier pregunta que pueda tener sobre este cambio.



Ve a o pida su copia del Manual para miembros 2024.

El Manual para miembros explica cómo funciona su plan y describe sus beneficios y costos compartidos.

También explica sus derechos y responsabilidades como miembro, así como otros temas importantes. Visite hwc.fyi/manual para ver o descargar una copia del Manual para miembros 2024.

También puede solicitar una copia impresa del manual por teléfono a Servicios para Miembros al **1-800-392-1147 (TTY: 711)**.





Línea de enfermería disponible las 24 horas

La ayuda está a solo una llamada de distancia.

Highmark Wholecare quiere asegurarse de que tenga las respuestas cuando las necesite. La línea de ayuda de enfermería está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Obtenga las respuestas a sus preguntas sobre salud llamando al **1-855-805-9408 (los usuarios de TTY: 711)**.

Este servicio gratuito está disponible para todos los miembros de Highmark Wholecare para hacer preguntas básicas de salud sobre:

- Síntomas actuales
- Dosis del medicamento o efectos secundarios
- Tratamientos caseros
- Cuándo visitar a un médico
- Cuándo acudir a la atención de urgencia*

Una enfermera registrada se tomará el tiempo para comprender qué sucede y proporcionarle información sin costo alguno.

También ofrecemos información a través de una biblioteca de información de salud, en audio y en línea en muchos idiomas. El personal de nuestra línea de enfermería habla inglés y español.

Para acceder a más idiomas, solicite un traductor cuando esté conectado. ¡Tenemos más de 200 idiomas disponibles!

**Si usted o un familiar tienen una emergencia que pone en peligro la vida, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.*



Violencia doméstica



La violencia doméstica les ocurre a personas de todas las edades. Puede afectar a cualquier persona. Esto significa que los adultos mayores pueden experimentar violencia doméstica. Los abusadores utilizan muchas tácticas para obtener poder y control.

Algunos ejemplos incluyen los siguientes:

- Empeorar las afecciones médicas.
- Hacer que el sobreviviente dude de su memoria.
- Retener suministros, medicamentos o dispositivos, como audífonos o anteojos.
- Amenazar con colocar al sobreviviente en un hogar de ancianos.
- Afirmar que nadie más los cuidará.

No todas las personas que experimentan violencia doméstica quieren poner fin a la relación. Es posible que algunos sobrevivientes no puedan marcharse. Puede haber muchas barreras para terminar la relación. Es importante planificar la seguridad con todos los sobrevivientes.

Los programas locales de violencia doméstica pueden ofrecer apoyo e información a todos los sobrevivientes. Estos programas ofrecen más que un refugio de emergencia. Son recursos para quienes buscan ayuda.

También pueden ayudar a las personas que desean obtener más información sobre la violencia doméstica en el futuro.

Encuentre su programa local de violencia doméstica en el sitio web de la Coalición contra la Violencia Doméstica de Pennsylvania. Los servicios ofrecidos por estos programas se proporcionan sin costo alguno. Estos servicios son confidenciales. Visite www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program para encontrar un programa cerca de usted.

Las oficinas del condado de la Agencia para la Tercera Edad del área también pueden ofrecer apoyo y ayuda. Las oficinas del condado pueden encontrarse en el siguiente sitio web: **Area Agencies on Aging (pa.gov)**. El enlace de Pensilvania también puede conectar a los adultos mayores con recursos. Puede comunicarse con ellos llamando al **1-800-753-8827**. Su sitio web es el siguiente: **PA Link to Aging and Disability Resources**.

Línea de ayuda nacional contra la violencia doméstica: 1-800-799-SAFE (7233) o mediante chat: www.thehotline.org. Todas las llamadas son confidenciales.



Highmark Wholecare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, linaje, sexo, género, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Highmark Wholecare no excluye a las personas ni les trata de forma diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, linaje, sexo, género, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Highmark Wholecare brinda asistencia y servicios gratuitos a las personas con dificultades para comunicarse de forma efectiva con nosotros, como los siguientes:

- intérpretes de lenguaje de señas calificados;
- información por escrito en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).

Highmark Wholecare brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:

- intérpretes calificados;
- información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Highmark Wholecare al 1-800-392-1147.

Si considera que Highmark Wholecare no ha cumplido en brindar estos servicios o ha discriminado de alguna otra forma por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, linaje, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar un reclamo a:

Member Appeals,
P.O. Box 22278
Pittsburgh, PA 15222
1-800-392-1147, [TTY/Servicio de
retransmisión de Pennsylvania 711],
n.º de fax (844) 325-3435

The Bureau of Equal Opportunity,
Room 223, Health and Welfare Building,
P.O. Box 2675,
Harrisburg, PA 17105-2675,
Teléfono: (717) 787-1127, TTY/Servicio de
retransmisión de Pennsylvania 711,
fax: (717) 772-4366
correo electrónico: RA-PWBEOAO@pa.gov

Puede presentar un reclamo en persona, por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar un reclamo, Highmark Wholecare y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están a su disposición.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles de forma electrónica ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o por teléfono a:

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

Los formularios de reclamo se encuentran disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711).

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-392-1147 (TTY 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-392-1147 (телетайп/PA RELAY 711).

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 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711).

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-392-1147 (رقم هاتف الصم والبكم 711).

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरु नि:शुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-800-392-1147 (टिटिवाइ/PA RELAY 711) ।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711) 번으로 전화해 주십시오.

ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អប្រណី គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711) ។

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-392-1147 (ATS/PA RELAY 711).

သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711).

লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নি:খরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711)।

KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711).

सुचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-392-1147 (TTY/PA RELAY 711).

Los beneficios de salud o la administración de beneficios de salud pueden ser proporcionados por o a través de Highmark Wholecare, cobertura de Gateway Health Plan, un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association (“Highmark Wholecare”). **Es posible que su plan de atención administrada no cubra todos sus gastos de atención médica. Lea detenidamente su manual para miembros para determinar qué servicios de atención médica están cubiertos.**