



En esta edición:

Los peligros del vapeo

Manténgase a salvo con cuidados en el hogar durante COVID-19

Programa de apoyo a la comunidad

Un sitio de Internet que le ayudará a dejar de beber o reducir su consumo

Con ayuda, viene la esperanza

Súmese y comparta sus ideas

¡Llegó la primavera! Consejos para renovar y revitalizar su salud

La primavera y el verano pueden ser el momento ideal para ordenarse. Pruebe estos consejos para mejorar tu salud:



Saque la sal de su dieta.

Revise el contenido de sodio en la etiqueta de información nutricional de los alimentos envasados. Elija alimentos más frescos y sin procesar.



Beba agua.

Evite refrescos azucarados y alcohol. Opte por el agua. ¡El agua con gas es una excelente opción!



Explore frutas y verduras de estación.

Intente probar al menos una fruta o verdura nueva cada mes. Ponga vida a su plato con colores, como de fresas rojas, espárragos verdes y damascos amarillos.



Salga a la senda. Tómese un descanso con un paseo por una ruta de senderismo local. Utilice un monitreador de actividad física o una aplicación para poder registrar sus pasos y el total de calorías quemadas.



Mantenga su horario de sueño.

Todavía necesita entre siete y ocho horas de siesta, aunque los días sean más largos. Mantenga la misma hora de acostarse, incluso los fines de semana.



Respire aire puro.

Dejar de fumar ahora puede agregar años a su vida. Pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) acerca de medicamentos y recursos que ayuden a dejar de fumar, o llame al **1-800-QUIT-NOW**.

Ofrecemos servicios para que deje de fumar. Llámenos al número de teléfono indicado para su condado para obtener información.



Podemos ayudarle a encontrar comida, refugio y otros servicios.

Si necesita encontrar una despensa de alimentos, un refugio u otro servicio cercano, aquí encontrará formas que le ayudarán a encontrar lo que necesita:

- 211: Marque **211** o visite www.211.org para encontrar recursos mediante el código postal.
- Tía Bertha: Visite la herramienta de búsqueda gratuita Tía Bertha en www.findhelp.org para encontrar recursos a través del código postal.

Si no tiene acceso a Internet, puede llamar a nuestra línea de Servicios al Miembro del condado en el que vive:

Área metropolitana Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry: **1-888-722-8646**

Región Centro-Norte Condados de Franklin y Fulton: **1-866-773-7917**

Para personas con problemas de audición: **TTY 1-800-654-5984** o **711 Retransmisión de PA**

Servicios al Miembro está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Fuente: "8 Strategies for a Healthy Spring," Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/healthy-spring.htm>.

Para recibir este boletín en español, llame al número de teléfono de Servicios al Miembro de su condado.



Manténgase a salvo con cuidados en el hogar durante COVID-19

Puede mantenerse a salvo y obtener los cuidados a domicilio que necesita durante la pandemia de COVID-19. Estas son algunas cosas que usted y su proveedor pueden hacer para mantener una buena salud.

- Haga un plan con su proveedor antes de la visita, y acuerde los pasos a seguir para mantenerse a salvo. Averigüe cómo podrá socializar a distancia y quién debe estar en la sala durante los servicios.
- Repase los síntomas de COVID-19 antes de cada llamada y visita de detección. Si usted o cualquier persona con la que haya estado en contacto tiene síntomas, está esperando los resultados de las pruebas o ha dado positivo en la prueba de COVID-19, reprograma la visita en persona.
- Lávese las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón justo antes y después de la visita.
- Usted y las personas de su hogar deben llevar una mascarilla limpia o un protector facial que cubra toda la boca y la nariz.
- Límite quién está en la sala durante la atención.
- Mantenga una distancia de 2 metros con el proveedor si es posible.
- Evite tocar la mascarilla, los ojos o la cara.
- Limpie y desinfecte las superficies como perillas de puertas, interruptores de luz, mesas, manijas y otras áreas de alto contacto antes y después de la visita.

Fuente: "Staying Safe While Receiving In-Home Services," Pennsylvania Department of Education, www.paproviders.org/wp-content/uploads/2021/04/COVID-Family-Guidelines_11_20-1.pdf.

Los peligros del vapeo

El vapeo es el uso de cigarrillos electrónicos. El vapeo puede parecer una opción más saludable que fumar cigarrillos normales, pero puede ser muy perjudicial para la salud. Las sustancias químicas de los cigarrillos electrónicos pueden dañar los pulmones.

Los cigarrillos electrónicos suelen llamarse vaporizadores o Juuls (se pronuncia como "jewels" en inglés). Por lo general, la comercialización está orientada a adolescentes y adultos jóvenes.

- La nicotina de los vaporizadores es altamente adictiva.
- Un solo pod de vaporizador tiene la nicotina de unos 20 cigarrillos.
- Los vaporizadores pueden contener diversas sustancias peligrosas.
- Vienen en sabores que los hacen más atractivos que los cigarrillos comunes. Estos gustos pueden contener diacetilo, una sustancia asociada a enfermedades pulmonares.
- El vapeo puede causar problemas de salud en personas menores de 25 años. Puede generar problemas en los pulmones, el corazón y el desarrollo del cerebro.

Para obtener más información sobre los peligros del vapeo, visite https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html.

Fuente: "About Electronic Cigarettes," Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html.



Programa de apoyo a la comunidad

¿Escuchó hablar del Programa de apoyo a la comunidad (CSP)? El CSP de Pennsylvania une a pacientes, familiares y profesionales de la salud mental. El CSP organiza reuniones todos los meses. Hay uno para su condado.

Unidos e iguales, los participantes de las reuniones del CSP:

- Ayudan a adultos con enfermedades mentales graves y trastornos simultáneos a desempeñarse normalmente en la comunidad.
- Expresan sus creencias y valores y trabajar para los cambios necesarios en el sistema.
- Ayudar a configurar el modo en que se prestan los servicios de tratamiento a los pacientes.
- Mejoran la comprensión del público de que los pacientes y los familiares deben ser considerados primero como personas.
- Abogan por una buena atención y servicios que apoyen a las personas en recuperación.



Cuando va a las reuniones del CSP, usted:

- Conoce a otras personas en recuperación.
- Aprende sobre los recursos y los servicios de la comunidad.
- Ayuda a llevar una voz grupal a los representantes del condado y del estado sobre los servicios de salud mental.
- Es parte de un sistema de apoyo para quienes regresan a la comunidad luego de una admisión hospitalaria.

Usted puede ayudar a marcar la diferencia al usar su voz y compartir sus experiencias. Para encontrar una reunión cerca de usted, llame a nuestra línea de Servicios al Miembro al número de teléfono indicado para el condado en el que vive. Los números se encuentran en distintas partes de este boletín.

Este artículo llega a usted a través del Departamento de Servicios Humanos.



Un sitio de Internet que le ayudará a dejar de beber o reducir su consumo

Si ha pensado en dejar de beber o quisiera reducir el consumo, es posible que le hayan surgido preguntas: ¿Cómo empieza? ¿Cómo sabe si está preparado para hacer un cambio? ¿Qué tipo de cambios debe realizar?

Cambiar no es fácil. Es posible que tenga muchas sensaciones con respecto a hacer un cambio. El Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo tiene información que puede orientar su toma de decisiones en www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/Thinking-about-a-change. Hay hojas de trabajo y calculadoras que son fáciles de usar. Ya sea si está preparado o no, este sitio de Internet puede ayudarle a tomar una decisión.

Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios de tratamiento de sustancias, llame a Servicios al Miembro de PerformCare.

Fuente: "Thinking About a Change?" Rethinking DrinkingSM, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, <https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/Thinking-about-a-change>.

¿Quiere marcar la diferencia?

PerformCare busca representantes de consumidores para que brinden su opinión sobre decisiones relativas a quejas y quejas formales presentadas por otros miembros de PerformCare.

¿Quién puede ser un representante de consumidores?

- Los miembros adultos de PerformCare que recibieron servicios anteriormente o que lo hacen actualmente.
- Padres o tutores de miembros de PerformCare que recibieron servicios anteriormente o que lo hacen actualmente.

Nos comprometemos a:

- Brindarle la capacitación que necesita para comenzar.
- Trabajar en torno a sus horarios.
- Reembolsarle un estipendio por hora por su tiempo.

Le pedimos:

- Participar de la capacitación inicial y el repaso anual.
- Leer los materiales que le damos para prepararse para la reunión de revisión.
- Asistir y participar en reuniones como parte del Comité de Revisión de Quejas y Quejas Formales.

Para obtener más información:

Comuníquese con el departamento de Quejas y Quejas Formales.

- Por teléfono: Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry: **1-888-722-8646**
Condados de Franklin y Fulton: **1-866-773-7917**
- Por correo electrónico: **performcarecg@performcare.org**



Con ayuda, viene la esperanza

Queremos hacerle saber que el suicidio se puede prevenir y que siempre hay ayuda disponible. La mejor manera de prevenir el suicidio es buscar ayuda tan pronto como crea que usted o su ser presentan síntomas de depresión.

Si usted o un ser querido se siente triste, atrapado o solo, sepa que siempre hay ayuda disponible.

Línea de asistencia nacional para la prevención del suicidio (1-800-273-TALK)

Su llamada a la Línea de asistencia nacional para la prevención del suicidio es privada y gratuita. Cuando llama, hablará con el centro de crisis más cercano a usted. Un trabajador capacitado en crisis le brindará ayuda. Escuchará y prestará atención a sus problemas. También le dará información sobre servicios para la salud mental en su área.

Línea de texto de crisis por suicidio de la Oficina de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (OMHSAS)

Envíe un mensaje de texto con la palabra **PA** al **741741**.

Recursos de PerformCare

Visite nuestro sitio web o llámenos para obtener herramientas que ayudarán a que usted o un ser querido encuentre ayuda con problemas de salud mental, drogas o alcohol. Puede ver un video sobre prevención del suicidio en nuestro sitio de Internet: <https://pa.performcare.org/members/health-wellness/suicide-prevention.aspx>.

Números de Servicios al Miembro:

- Área metropolitana (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry): **1-888-722-8646** (TTY **1-800-654-5984** o retransmisión de PA 711)
- Región Centro-Norte (condados de Franklin y Fulton): **1-866-773-7917**

Datos para recordar

- La salud conductual es de suma importancia para la salud general.
- Trabajo de prevención y tratamiento.
- Las personas pueden y suelen mejorar.



Súmesese y comparte sus ideas

PerformCare cuenta con un Comité Asesor de Partes Interesadas (SAC). Este comité trabaja para mejorar nuestros servicios y satisfacer las necesidades e inquietudes de los miembros.

En las reuniones del SAC, hablamos sobre salud mental y problemas con las drogas y el alcohol. Hablamos sobre cómo mejorar las cosas para las personas que utilizan los servicios de salud mental. También hablamos del programa Behavioral HealthChoices y PerformCare, como también de las formas de mejorar ambos para los miembros, las familias y las comunidades.

¡Súmesese! Damos la bienvenida a:

- Pacientes de salud mental
- Personas en proceso de recuperación de adicciones.
- Familiares de un paciente niño o adolescente de servicios de la salud conductual.
- Familiares que cuidan miembros adultos.
- Defensores.
- Representantes de la comunidad.
- Representantes de los principales grupos de defensa.
- Representantes de agencias de servicios sociales de la comunidad.
- Proveedores.
- Representantes del sistema educativo y legal.

Únase a nosotros si le interesa mejorar y comentar sobre Behavioral HealthChoices. Venga a compartir sus ideas, lo que sabe y sus experiencias de vida. ¡Juntos trabajamos para mejorar!

PerformCare ofrece:

- Orientación.
- Reembolso por el tiempo dedicado a las reuniones de los comités y grupos de trabajo.
- Reembolso del millaje de ida y vuelta a las reuniones.
- Oportunidades de participar en otros comités y posiblemente en eventos comunitarios.

Comuníquese con Anthony House a través de ahouse@performcare.org o al **1-717-671-6541** para obtener más información sobre una reunión del SAC cerca de usted.



Visite el nuevo sitio de Internet de PerformCare

¡Hemos actualizado nuestro sitio web! Échele un vistazo en <https://pa.performcare.org>.

Esperamos que visite el sitio actualizado y nos envíe comentarios sobre:

- ¿Es fácil encontrar lo que busca?
- ¿Qué tipo de cosas busca, qué necesitamos tener en nuestro sitio web?

Envíe por correo electrónicos sus opiniones e ideas a ahouse@performcare.org o llame a la línea de Servicios al Miembro de su condado.

Encuéntrenos en

Visítenos en <https://m.facebook.com/performcarepa>.
¡Dé un “me gusta” a nuestra página!

Consulte nuestro sitio web para recursos sobre la COVID-19

Visite nuestro sitio web para obtener información y recursos de apoyo mientras atravesamos por esta crisis de la COVID-19: <https://pa.performcare.org/members/resources/community-resources.aspx>.

También nos puede llamar 24 horas al día, los 365 días del año para obtener ayuda para encontrar recursos durante este periodo.

Llame a la línea de Servicios al Miembro de PerformCare que se indica a continuación para su condado.

Contáctenos

Servicios al Miembro de PerformCare

Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon, Lebanon y Perry: **1-888-722-8646**
(TTY: 1-800-654-5984 o relé de PA 711)

Condados de Franklin y Fulton: **1-866-773-7917**
(TTY: 1-800-654-5984 o relé de PA 711)

La discriminación es ilegal

PerformCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. PerformCare no excluye a las personas ni las trata de modo distinto debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

PerformCare:

- Proporciona a las personas con discapacidades asistencia y servicios sin costo para que se puedan comunicar con nosotros eficazmente, como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de idioma sin costo a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Servicios de intérprete calificados
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el número de Servicios al Miembro de PerformCare de su condado.

Área metropolitana (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry)

Servicios al Miembro: **1-888-722-8646**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Zona centro-norte (condados de Franklin y Fulton)

Servicios al Miembro: **1-866-773-7917**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que PerformCare no ha brindado estos servicios o ha discriminado de alguna manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja formal dirigida a:

- PerformCare, 8040 Carlson Road, Harrisburg, PA 17112.
- Puede presentar una queja formal por servicio postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de PerformCare está disponible para ayudarlo. Llame al número de Servicios al Miembro de su condado que se indica arriba o envíe un fax a PerformCare al **717-671-6555**.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos en forma electrónica a través del portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf o por servicio postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de queja están disponibles en:

www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Servicios de intérpretes en varios idiomas

English: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY) or PA Relay 711).

Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Chinese: 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 **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**。

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Arabic:

انتباه: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات مساعدة اللغة، مجاناً، متوفرة لك. اتصل بالرقم: **(1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711) 1-888-722-8646**

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने, भाषा सहायता सेवाहरू, नि: शुल्क, तपाईंलाई उपलब्ध छ। सम्पर्क गर्नु: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)** 번으로 전화해 주십시오.

Cambodian/Khmer: ការប្រុងប្រយ័ត្ន: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ/ខ្មែរស្នួល ភាសាភីលីពីន/ភីលីពីនស្រីស្រី/ស្រីស្រីស្រី: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**។

French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Burmese: အထူးဂရုပြုရန်: သင်အင်္ဂလိပ်ထက်အခြားဘာသာစကားတစ်ခု ကိုမပြောတတ်လျှင်, တာဝန်ခံအခမဲ့ဘာသာစကားအကူအညီများဝန်ဆောင်မှုများ, သင်တို့အားရရှိနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုခ: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Bengali: সতর্কতা: যদি আপনি বাঙালি, বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা সেবা, আপনার জন্য উপলব্ধ। কল করুন: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Albanian: KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Gujarati: સાવધાન: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હોવ તો ભાષા સહાય સેવાઓ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-888-722-8646 (1-800-654-5984 (TTY)/PA Relay 711)**.

Números de Servicios al Miembro de PerformCare

Área metropolitana (condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry):
1-888-722-8646

Condados de Franklin y Fulton:
1-866-773-7917

You can call Member Services 24 hours a day, seven days a week. Puede llamar a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para los miembros que son sordos o que tienen dificultades para oír y usan un servicio TTY/TTD para comunicarse, llame al Servicio de relé de telecomunicaciones de PA al **711** o **1-800-654-5984** (TTY) y llame al número de PerformCare que desea.

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

PCPA-211189906

pa.performcare.org

8040 Carlson Road
Harrisburg, PA 17112