



## En esta edición:

Cómo afrontar el estrés durante las vacaciones

Conozca los servicios intensivos de la salud conductual

Reconsidere el tiempo frente a la pantalla de su familia

¿Quiere dejar de fumar? Podemos ayudar

Conozca su cobertura de atención médica

## Opciones saludables para comer en las vacaciones

Los alimentos típicos de esta temporada pueden ser ricos en azúcar, grasa y carbohidratos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades también advierten que estos alimentos suelen tener pocos nutrientes, pero muchas calorías. Este año, cambie algunos platos típicos por otros nuevos que tengan buen sabor y sean más saludables.

### Pruebe estas opciones

**Relleno:** hecho con pan, este plato está lleno de carbohidratos. Reemplace los cubos de pan por cubos de verduras como cebolla roja, calabaza amarilla y apio verde para obtener una opción colorida y baja en carbohidratos.

**Puré de papas:** sirva menos carbohidratos y calorías reemplazándolo por puré de coliflor. Añada cebollines para darle un poco más de sabor.

**Salsa de arándanos:** simple y dulce, esta salsa tiene mucho azúcar. Cámbiela por un chutney de arándanos que contiene la mitad de azúcar, pero mucho sabor a frutas, verduras y frutos secos.

**Pastel:** los budines, las tortas de vainilla y las tortas de chocolate están llenos de huevos y mantequilla, que tienen un alto contenido en grasas. El pastel de ángel se hace sin mantequilla ni yemas de huevo para que sea más liviano y bajo en grasas.

Las vacaciones pueden ser duras, pero no permita que eso lo distraiga de su recuperación.

¡Salga! Dé un paseo o lea un libro para despejarse.

**Dedique su tiempo al voluntariado.** Quién sabe, ¡tal vez encuentre nuevos amigos o una organización con la que le guste trabajar!

**Salga** a pasear en un ámbito saludable.

**Consulte el periódico** o busque en línea actividades gratuitas o de bajo costo en su zona, como un certamen de poesía o un concierto.

**Desafiése.** Haga algo que lleva tiempo posponiendo, como limpiar su armario. Deshacerse del desorden es una buena manera de empezar el año y sus donaciones podrían ayudar a alguien que lo necesite.

Reimpreso con el permiso de Mental Health America.

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

## Guía para sobrevivir a las vacaciones

¡Algunos consejos para mantener la salud mental durante las fiestas!

### Autocuidado

Preste especial atención a su alimentación, al sueño y al tiempo de descanso.

### Diversión, no perfección

Diviértase todo lo que pueda y no espere que las vacaciones sean perfectas

### Prevea el estrés

Planifique con anticipación cuál será su estrategia para cuando los tiempos se vuelvan estresantes.



## Cómo afrontar el estrés durante las vacaciones

- Tenga unas expectativas razonables.
- Sea realista sobre lo que puede y no puede hacer.
- Deje el pasado en el pasado y mire hacia el futuro.
- Haga algo por otra persona.
- Disfrute de las actividades al aire libre, como dar un paseo.
- Tenga cuidado con el consumo excesivo de alcohol.
- Pase tiempo con personas que le brinden apoyo y cuidado.
- ¡Reserve tiempo para usted!

Reimpreso con el permiso de Columbia River Mental Health America.

## ¿Qué son los servicios intensivos de la salud conductual?

Los servicios intensivos de la salud conductual (IBHS) son servicios de la salud mental que se ofrecen en el hogar, la escuela y la comunidad. Los IBHS apoyan a los jóvenes menores de 21 años en sus necesidades de la salud mental, emocional y conductual. El personal especializado adapta estos servicios a las necesidades específicas de su hijo y trabaja individualmente con el niño para mejorar su salud.

Los IBHS solían conocerse como Servicios de Rehabilitación de la Salud Conductual (BHRS). A veces, los BHRS se denominaban servicios “integrales”.

Para reunir los requisitos de los IBHS, un joven debe ser menor de 21 años y tener un diagnóstico de trastorno de la salud conductual.

Es útil conocer algunas abreviaturas cuando se habla de los IBHS. La siguiente es una lista de términos que puede encontrar relacionados con los IBHS.

### Abreviaturas y términos de los IBHS

ABA: análisis conductual aplicado

ASD: trastorno del espectro autista

Asist. BC-ABA: asistente de consulta conductual-análisis conductual aplicado

BA: análisis conductual

BC: consulta sobre la conducta

BC-ABA: consulta conductual-análisis conductual aplicado

BHT: técnico de salud conductual

BHT-ABA: técnico de salud conductual-análisis conductual aplicado

EBT: terapia basada en la evidencia

IBHS: servicios intensivos de la salud conductual

ITP: plan de tratamiento individual

MT: terapia móvil

### Abreviaturas y términos de la certificación de la junta del IBHS

BCaBA: analista auxiliar conductual certificado por la junta

BCAT: técnico en autismo certificado por la junta directiva

BCBA: analista conductual certificado por la junta

RBT: técnico registrado en comportamiento

Fuente:

1. “Intensive Behavioral Health Services (IBHS),” (Servicios intensivos de la salud conductual) ASERT, <https://paautism.org/resource/intensive-behavioral-health-services>.

## Conozca más acerca de los servicios intensivos de la salud conductual

Puede obtener más información sobre los IBHS en ASERT (Servicios, Educación, Recursos y Formación sobre el Autismo). ASERT es una asociación de centros de investigación y servicios sobre el autismo, universidades, centros médicos y proveedores dedicados al cuidado y tratamiento de personas de todas las edades con autismo y sus familias.

ASERT:

- Dirige y apoya iniciativas para mejorar el acceso a la información y a los servicios de calidad.
- Educa en las mejores prácticas.
- Conecta los recursos locales, regionales y estatales.

ASERT proporciona información y recursos sobre los IBHS y la transición de los BHRS a los IBHS. Visite el sitio web de ASERT en <https://paautism.org/resource/intensive-behavioral-health-services> para obtener más información. También puede comunicarse con ASERT llamando al 1-877-231-4244 o por email a [info@paautism.org](mailto:info@paautism.org).



## Reconsidere el tiempo frente a la pantalla de su familia

¿Le gusta ver la televisión mientras envía mensajes de texto o lee las redes sociales? Si es así, no es el único. Muchas personas a menudo dividen su atención entre dos o más actividades mediáticas a la vez. Pueden mirar videos o escuchar música mientras se desplazan por su smartphone o envían mensajes de texto. Este hábito, que a veces se denomina “segundas pantallas” o “multitasking mediático,” no siempre es bueno para nosotros.<sup>1</sup>

Durante la pandemia del COVID-19, muchas familias reconocieron los beneficios del tiempo frente a la pantalla. Los niños se conectaron con sus amigos y siguieron con la escuela a través de las redes sociales y otras plataformas en línea. Los adultos se mantuvieron en contacto con sus amigos y miembros de la familia, y a veces trabajaron a distancia. Tanto los niños como los adultos se han sumado al aumento del uso de diversos medios de comunicación.<sup>2</sup> Al mismo tiempo, ha surgido la preocupación por el tiempo que pasamos frente a las pantallas y las consecuencias que esto puede tener en nuestra salud.

Estas cuestiones se ven respaldadas por los resultados de los estudios. El multitasking mediático puede perjudicar nuestra capacidad de centrar la atención donde se necesita y de recordar lo que estamos viendo o leyendo. La evidencia ha demostrado que:<sup>1</sup>

- Las personas que realizan una intensa actividad multitarea con los medios de comunicación tienden a tener una menor capacidad de atención.
- Tener una escasa capacidad de mantener el tiempo de atención puede empeorar nuestra memoria.

Pero, ¿el tiempo que pasamos frente a la pantalla aumenta al menos nuestra felicidad? Por desgracia, los estudios suelen sugerir lo contrario. Las encuestas han demostrado que el uso intensivo de la televisión y de las redes sociales hace que las personas sean menos felices que las que equilibran mejor su tiempo frente a la pantalla con otros pasatiempos. Algunas personas también han informado de problemas relacionados con lo siguiente: <sup>2,3</sup>

- Dormir lo suficiente.
- Realizar suficiente actividad física y al aire libre.
- Pasar suficiente tiempo con la familia y los amigos.
- Malas calificaciones escolares.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Miedo a perderse algo.
- Mala imagen propia y de su cuerpo.
- Problemas de peso.
- Adicciones.

Como todos dependemos más de los medios, estos hallazgos nos permiten conocer los riesgos relacionados con la salud. Las pantallas pueden entretener y enseñar, pero su uso excesivo puede conllevar problemas. Como muchas escuelas y lugares de trabajo han vuelto a abrir sus puertas, podemos volver a pensar en cómo encajan las pantallas en nuestra vida familiar. Para reducir el tiempo frente a la pantalla, pruebe estos pasos:<sup>3</sup>

- Apague las alertas de las redes sociales y las aplicaciones de mensajes.
- Evite utilizar las pantallas para mantener a su hijo callado o acabar con las rabietas.
- Apague las pantallas y retírelas de las habitaciones entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.
- Dedique más tiempo a estar libre de dispositivos, por ejemplo para:
  - Las salidas en familia.
  - La hora de la cena.
  - Caminatas.
  - Bailar con música o hacer otro ejercicio.
  - Leer un libro impreso en papel.

Las pantallas pueden ser saludables y positivas cuando se las utiliza de forma equilibrada. Considere elaborar un plan de tiempo de pantalla con su familia. Permita que sus hijos compartan sus ideas. Estos consejos pueden ayudar:<sup>3</sup>

- Hable con su hijo sobre lo que está viendo. Mire algunos contenidos con él. Señale el buen comportamiento, como la cooperación y el cuidado de los demás.
- Fomente el uso de los medios de comunicación que desarrollan la creatividad y el apoyo social.
- Dé un buen ejemplo. Combine su propio tiempo frente a la pantalla con otras actividades saludables.
- Enseñe a sus hijos sobre la privacidad y la seguridad en línea.
- Conozca y utilice los controles parentales.
- Aliente a su hijo a aprender otras actividades. Los deportes, la música y las artes son pasatiempos saludables que no implican pantallas.
- Tenga en cuenta la madurez y los hábitos de su hijo. Hay planes diferentes que pueden funcionar mejor para distintos niños y adolescentes.

¿Tiene preguntas o preocupaciones sobre el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla? Hable con el proveedor de atención médica de su hijo. Puede ayudar a su hijo y a su familia a encontrar un equilibrio saludable.



Fuentes:

1. "Stop Multitasking on Your Phone: Media Multitasking May Lead to Attention Lapses and Poor Memory," (Deje de hacer multitasking -múltiples tareas- con tu teléfono: El multitasking con los medios de comunicación puede provocar lagunas en la atención y mala memoria) Harvard University, <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2020/stop-multitasking-on-your-phone-media-multitasking-may-lead-to-attention-lapses-and-poor-memory>.
2. "Exploratory Study of the Relationship Between Happiness and the Rise of Media Consumption During COVID-19 Confinement," (Estudio exploratorio de la relación entre la felicidad y el aumento del consumo de medios de comunicación durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19), *Frontiers in Psychology*, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.566517/full>.
3. "Screen Time and Children," (El tiempo frente a la pantalla y los niños) American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054).

## ¿Quiere dejar de fumar? Podemos ayudar

PerformCare valora el bienestar de nuestros miembros. Queremos que disfrute de su vida de la manera más saludable y gratificante posible. Fumar puede provocar enfermedades y discapacidades, y puede dañar a casi todos los órganos del cuerpo. Sin embargo, fumar cigarrillos sigue siendo la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte prevenibles en los Estados Unidos. Si quiere dejar de fumar y consumir tabaco, sepa que no está solo. Muchos adultos que fuman cigarrillos de tabaco quieren dejar el hábito.<sup>1</sup>

Puede ser útil ponerse en contacto con otras personas que comprendan los retos a los que se enfrenta para dejar el tabaco. Ofrecemos asesoramiento y servicios para dejar de fumar a todos los miembros. Puede utilizar estos servicios sin necesidad de contar con una derivación ni autorización previa. Simplemente llame a Servicios al Miembro al número que se indica para su condado.



## Más información sobre cómo dejar el tabaco

¿Quiere recibir más información sobre cómo dejar el hábito del tabaco?

PerformCare ofrece artículos y otros recursos con respuestas a algunas preguntas que puede tener. Obtenga más información sobre:

- Cómo afecta el tabaco a su salud.
- Consejos para dejar de fumar.
- Cómo utilizar el ejercicio físico para reducir las ansias de fumar.
- Los síntomas del síndrome de abstinencia y cómo aliviarlos.
- Cómo afecta el tabaco a la salud de las mujeres.
- Por qué los niños empiezan a fumar y cómo hablar del tema con sus hijos.
- Riesgos para la salud de los cigarrillos electrónicos, vaping y Juuls.
- Peligros del humo de segunda mano.

Para acceder a estos recursos, visite nuestro sitio web en <https://pa.performcare.org/self-management-wellness/smoking-cessation/index.aspx>.

Fuente:

1. "Fast Facts and Fact Sheets," (Datos y hojas informativas) Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/index.htm?cid=osh-stu-home-spotlight-001](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/index.htm?cid=osh-stu-home-spotlight-001).

Estamos listos para ayudarle las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Obtenga ayuda para dejar de fumar de Servicios al Miembro de PerformCare. Llame al:

- **1-888-722-8646** si vive en los condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon o Perry.
- **1-866-773-7917** si vive en los condados de Franklin o Fulton.

Los miembros sordos o con problemas de audición o que tengan dificultades para hablar pueden llamar al Operador de retransmisión de Pennsylvania al **711** para recibir ayuda para comunicarse con PerformCare.

Podemos contactarlo (o a su ser querido) con un proveedor dispuesto a ayudarlo a dejar de fumar o consumir tabaco. Los proveedores pueden ofrecer medicamentos para dejar de fumar, incluidos chicles y parches, y servicios de asesoramiento sin copago.

Hay otros recursos disponibles para ayudarlo a alcanzar sus metas para dejar de fumar. Puede ponerse en contacto con:

- Su plan médico de la salud física.
- Registro de proveedores del Departamento de Salud de Pennsylvania. Visite el departamento en <https://www.health.pa.gov/topics/programs/tobacco/Pages/Registry.aspx>. Allí puede buscar un proveedor cercano que ofrezca asesoramiento y servicios para dejar de fumar.
- Pennsylvania Free Quitline (línea gratuita para dejar de fumar). Llame al **1-800-QUIT-NOW (784-8669)** (para español, llame al **1-855-DEJALO-YA [335-3569]**) o visite <https://pa.quitlogix.org/en-US>. La línea para dejar de fumar ofrece opciones de apoyo a través de teléfono, correo electrónico, mensajes de texto\* y su sitio web para ayudarlo a dejar su adicción al tabaco.

\* Podrían aplicarse tarifas estándar por mensajes y datos.

# Conozca su cobertura de atención médica

## ¿Qué es HealthChoices?

HealthChoices es el programa de atención administrada de Asistencia Médica (Medicaid) de Pennsylvania. A través de las organizaciones de atención administrada de HealthChoices, los miembros pueden obtener atención médica de calidad y apoyos a largo plazo.

La atención médica de HealthChoices tiene dos partes:

- Atención médica física.
- Atención médica conductual.

## ¿Cuáles son mis servicios de la salud física?

La atención médica física se proporciona a través de las organizaciones de atención médica administrada (PH-MCO) y las organizaciones de atención médica administrada de Community HealthChoices (CHC-MCO).

- Las PH-MCO están supervisadas por la Oficina de Programas de Asistencia Médica del Departamento de Servicios Humanos.
- Las CHC-MCO están supervisadas por la Oficina de Vida a Largo Plazo del Departamento de Servicios Humanos.

Para informarse más sobre su atención médica, consulte la página 33 de su Manual del Miembro. Si no tiene un Manual del Miembro, llámenos a Servicios al Miembro de PerformCare. ¡Podemos ayudar! Marque el número de teléfono indicado para su condado.

## ¿Cuáles son mis servicios de la salud conductual?

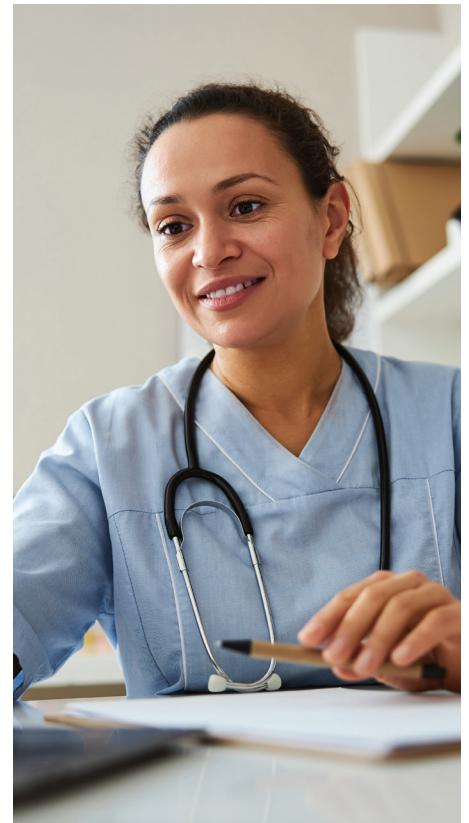
La atención médica conductual incluye ayuda para:

- Afecciones de la salud mental, como la ansiedad y la depresión.
- Trastornos por consumo de sustancias tóxicas, como la adicción a una droga.

Las organizaciones de atención médica de la salud conductual (BH-MCO) prestan estos servicios. Las BH-MCO son supervisadas por la Oficina de Servicios de Salud Mental y Consumo de Sustancias Tóxicas (OMHSAS) del Departamento de Servicios Humanos.

¡PerformCare es su BH-MCO! Somos una organización de servicios completos que ofrece programas de la salud conductual y servicios humanos de calidad y compasivos. Puede encontrar mucha información sobre estos servicios en el Manual del Miembro de PerformCare.

¿Necesita ayuda para obtener servicios? ¿O tiene preguntas sobre su atención? Llame a Servicios al Miembro de PerformCare las 24 horas al día, los siete días de la semana al número que corresponde a su condado.



Servicios al Miembro de PerformCare está disponible para ayudarlo las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame al:

- **1-888-722-8646** si vive en los condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon o Perry.
- **1-866-773-7917** si vive en los condados de Franklin o Fulton.

Los miembros sordos o con problemas de audición o que tengan dificultades para hablar pueden llamar al Operador de retransmisión de Pennsylvania al **711** para recibir ayuda para comunicarse con PerformCare.

**La discriminación está en contra de la ley**

PerformCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. PerformCare no excluye ni trata a las personas de modo distinto debido a su raza, color, origen nacional, 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 retransmisión 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 retransmisión 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, origen nacional, 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](http://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](http://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: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរឥណ្ឌូចិន ភាសាភីលីពីន ឬភាសាស្រីលង្កា ត្រូវស្រាវជ្រាវ: **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-211639979

[pa.performcare.org](http://pa.performcare.org)

8040 Carlson Road  
Harrisburg, PA 17112