

Health Highlights

Aspectos Destacados de la Salud

Summer 2023

Verano 2023



Look inside
for important
health
information!



¡Eche un vistazo
a la importante
información
sobre la salud!





Renew Your MassHealth Eligibility

In March 2020, MassHealth put protections in place so that Members kept their MassHealth coverage during the COVID-19 emergency. Starting April 1, 2023, MassHealth returned to standard eligibility operations. This means that **all Members will be required to renew their coverage between April 2023 and April 2024.**

MassHealth is working closely with health plans and providers to help Members prepare. We understand that this process may be difficult to navigate. MassHealth has increased staff to assist Members through the renewal process.

If you are a MassHealth Member, you will need to renew your health coverage this year. To prepare, make sure that MassHealth has your

current address, phone number, and email so that they can reach you with important information. The best way to update your contact information is to call MassHealth at 800-841-2900 (TDD/TTY: 711).

MassHealth will notify you that it is your time to renew by sending you a **blue envelope in the mail** with your renewal form. If you receive a blue envelope, make sure you respond before the deadline listed in the letter.

If you need help with your renewal, there are many places where you can get support and many options for submitting your application. Visit www.mass.gov/masshealthrenew or call MassHealth at 800-841-2900 (TDD/TTY: 711) to learn more.



Help Where and When You Need It

The **MA Behavioral Health Help Line (BHHL)** is a service of the Commonwealth of Massachusetts. It is operated by MBHP. The BHHL **connects callers to treatment services** for mental health and addiction needs. Available 24/7, in more than 200 languages, the BHHL is a **free** phone, text, and online chat line.

The BHHL receives many calls, texts, and chats every day! Some call the BHHL just looking for information. Some people reach out for help for themselves or loved ones. Anyone can **call or text 833-773-2445**. Or you can **chat online at masshelpline.com**.

Common reasons for seeking help include:

- Having trouble sleeping or sleeping all the time.
- Feeling anxious or worried more often than usual.

- Alcohol or drug use.
- Feeling trapped or hopeless.
- Acting recklessly or engaging in unsafe activities.
- Feeling very angry or looking for revenge.
- Talking or thinking about harming or killing yourself or others.

You may see BHHL Community Relations Representatives (CRRs) at your local community events! CRRs spread the word about this important resource in communities like yours. They share information about the BHHL at schools, police departments, community organizations, libraries, and other community locations. Be sure to say hello and learn more about the BHHL. We want everyone to know that **they can get the help they need, when and where they need it**.

MASSACHUSETTS
**BEHAVIORAL
HEALTH
HELP LINE**

Help for New or Soon-to-be Parents

A new baby comes with many life changes.

These changes can be stressful and can affect your health and the health of your baby.

It is common to feel overwhelmed, sad, angry, scared, worried, and/or down. You may notice certain changes in your:

- Sleep
- Energy
- Focus
- Motivation
- Appetite
- Mood
- Substance use, or
- Other physical symptoms like fatigue and pain

These changes can be a **sign of depression** or anxiety related to having or adopting a baby.

If you notice these changes, the best thing you can do for you and your baby is to get help. You can talk to your healthcare providers or your baby's healthcare providers. They can work with you to figure out what support you need.

One place that you can go for support is **Postpartum Support International**. They can help you find peer support, an online support group, or a therapist. You can **call them at 1-800-944-4773** and read about them at www.postpartum.net.

Remember that many people can use support before or after they have a baby. There are a variety of resources that can help you.



Important Contact Information

MassHealth Customer Service Center

1-800-841-2900 or TDD/TTY: 711

www.mass.gov/masshealth

Call MassHealth to:

- Change your primary care doctor or enroll in a new health plan. To learn more about health plans in your area, please visit the MassHealth Enrollment Guide at <https://www.mass.gov/doc/masshealth-enrollment-guide-2/download>.
- Change your address or phone number.
- Get information about services available to you.
- Make a complaint about your healthcare.
- Replace your MassHealth ID card.

Massachusetts Behavioral Health Partnership (MBHP)

1-800-495-0086 or TTY: 1-877-509-6981 or 711

www.masspartnership.com

Call MBHP if you need to:

- Find mental health or substance use disorder treatment providers, or get information about these services.
- Access peer support and other self-help resources.
- Reach customer service if you are not satisfied with your mental health or substance use disorder care.

Don't forget to keep your provider's office informed! If you can't go to an appointment, call the provider's office at least one day before the scheduled appointment. Let your provider's office know if you move or if you get a new phone number.

MA Behavioral Health Help Line (BHHL)

Are you or someone you care about struggling with mental health or substance use? To be connected 24 hours a day, 365 days a year to treatment and support:

Call or text 1-833-773-2445

Or chat at www.masshelpline.com



Renueve Su Elegibilidad para MassHealth

En marzo de 2020, MassHealth estableció protecciones para que los Afiliados mantuvieran su cobertura de MassHealth durante la emergencia COVID-19. A partir del 1 de abril de 2023, MassHealth volvió a las operaciones de elegibilidad estándar. Esto significa que **todos los Afiliados deberán renovar su cobertura entre abril de 2023 y abril de 2024.**

MassHealth está trabajando estrechamente con los planes de salud y proveedores para ayudar a los Afiliados a prepararse. Entendemos que este proceso puede ser difícil de gestionar. MassHealth ha aumentado el personal para ayudar a los Afiliados a través del proceso de renovación.

Si usted es afiliado a MassHealth, tendrá que renovar su cobertura de salud este año. Para prepararse, asegúrese de que MassHealth tenga su dirección, número de teléfono y correo electrónico actuales para que puedan comunicarse con usted con información importante. La mejor manera de actualizar su información de contacto es llamar a MassHealth al 800-841-2900 (TDD/TTY: 711).

MassHealth le notificará que es su momento de renovar enviándole por **correo un sobre azul** con su formulario de renovación. Si recibe un sobre azul, asegúrese de responder antes de la fecha límite indicada en la carta.

Si necesita ayuda con su renovación, hay muchos lugares donde puede obtener apoyo y muchas opciones para presentar su solicitud. Visite www.mass.gov/masshealthrenew o llame a MassHealth al 800-841-2900 (TDD/TTY: 711) para más información.



Ayuda Donde y Cuando La Necesite

La Línea de Ayuda de Salud Conductual de Massachusetts (BHHL) es un servicio del Estado de Massachusetts. Está gestionada por MBHP. La BHHL **conecta a las personas que llaman por servicios** de tratamiento para sus necesidades de salud mental y adicciones. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, en más de 200 idiomas, la BHHL es una línea **gratuita** de teléfono, texto y chat en línea.

¡La BHHL recibe muchas llamadas, mensajes de texto y chats todos los días! Algunos llaman a la BHHL sólo en busca de información. Algunas personas piden ayuda para sí mismas o para sus seres queridos. Cualquiera puede **llamar o enviar un mensaje de texto al 833-773-2445**. O puede **chatear en línea en masshelpline.com**.

Entre las razones más comunes para buscar ayuda se incluyen:

- Tener problemas para dormir o dormir todo el tiempo.
- Sentirse ansioso o preocupado con más frecuencia de lo habitual.
- El consumo de alcohol o drogas.

- Sentirse atrapado o desesperado.
- Actuar con imprudencia o realizar actividades inseguras.
- Sentirse muy enojado o buscar venganza.
- Hablar o pensar en suicidarse o hacerse daño a sí mismo o a otros.

¡Es posible que vea a las Representantes de Relaciones Comunitarias (CRRs) de BHHL en los eventos de su comunidad local! CRRs difunde este importante recurso en comunidades como la suya. Comparten información sobre la BHHL en escuelas, departamentos de policía, organizaciones comunitarias, bibliotecas y otros lugares de la comunidad. Venga a saludarnos y a informarse sobre la BHHL. Queremos que todos sepan que **pueden obtener la ayuda que necesitan, cuando y donde la necesiten**.

MASSACHUSETTS
**BEHAVIORAL
HEALTH
HELP LINE**

Ayuda para Padres Primerizos o Futuros Padres

Un nuevo bebé conlleva muchos cambios en la vida. Estos cambios pueden ser estresantes y afectar a su salud y a la de su bebé.

Es habitual sentirse abrumado, triste, enfadado, asustado, preocupado y/o abatido. Es posible que note ciertos cambios en su:

- Sueño
- Energía
- Concentración
- Motivación
- Apetito
- Humor
- Consumo de sustancias o
- Otros síntomas físicos como fatiga y dolor

Estos cambios pueden ser un **signo de depresión** o ansiedad relacionada con el hecho de tener o adoptar un bebé.

Si nota estos cambios, lo mejor que puede hacer por usted y por su bebé es buscar ayuda. Puede hablar con sus profesionales de salud o con los de su bebé. Ellos pueden trabajar con usted para averiguar qué apoyo necesita.

Un lugar al que puede acudir en busca de apoyo es **Postpartum Support International**. Pueden ayudarle a encontrar apoyo entre pares, un grupo de apoyo en línea o un terapeuta. Puede **llamarles al 1-800-944-4773** y leer sobre ellos en www.postpartum.net.

Recuerde que muchas personas pueden necesitar apoyo antes o después de tener un bebé. Existen diversos recursos que pueden ayudarle.



Información de Contacto Importante

Centro de Servicio de Atención al Cliente de MassHealth

1-800-841-2900 o TDD/TTY: 711

www.mass.gov/masshealth

Llame a MassHealth para:

- Cambie su médico de atención primaria o inscríbase en un nuevo plan de salud. Para obtener más información sobre los planes de salud en su área, visite la Guía de inscripción de Masshealth en mass.gov a <https://www.mass.gov/doc/masshealth-enrollment-guide-2/download>.
- Cambia su dirección o número telefónico.
- Obtener información sobre servicios que están a su disposición.
- Presentar una queja sobre su atención médica.
- Reemplace su tarjeta de identificación de MassHealth.

Massachusetts Behavioral Health Partnership (MBHP)

1-800-495-0086 o TTY: 1-877-509-6981 o 711

www.masspartnership.com

Llame MBHP si necesita:

- Encontrar proveedores de tratamiento de trastornos mentales o uso de sustancias, u obtenga información sobre estos servicios.
- Acceder a recursos de apoyo de semejantes y a otros recursos de autoayuda.
- Comunicarse con el servicio de atención al cliente porque no está satisfecho con sus recursos de atención de trastornos mentales o uso de sustancias.

¡No se olvide de mantener informado la oficina de su proveedor! Si no puede asistir a una cita, llame a la oficina del proveedor por lo menos un día antes. Deje que la oficina de su proveedor sepa si se muda o tiene un nuevo número telefónico.

MA Behavioral Health Help Line (BHHL)

¿Estás tú o alguien que te importa luchando con la salud mental o el uso de sustancias? Para estar conectado las 24 horas del día, los 365 días del año al tratamiento y apoyo:

Llame o envíe un mensaje de texto al

1-833-773-2445

O chatear en www.masshelpline.com