

# Blue Notes

Número 1, 2019



[horizonNJhealth.com](http://horizonNJhealth.com)

Horizon   
Horizon NJ Health

Horizon NJ Health quiere asegurarse de que tenga la información que necesita para cuidar su salud. Nuestros representantes de Servicios a los miembros especialmente capacitados están disponibles para ayudarle a comprender sus beneficios. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios a los miembros al **1-800-682-9090 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## En este boletín

¿Es el momento de su examen de bienestar anual? .....	2
Seis consejos para aprovechar al máximo su plan de salud.....	3
Si debe cuidar de un ser querido, sepa que no está solo .....	5
Horizon NJ TotalCare (HMO SNP): todos sus beneficios en un plan .....	6
Nuestro compromiso con la calidad .....	6
Ahorre dinero con NJSave .....	6
Cuidado de un ser querido con una deficiencia cognitiva .....	7
Recordatorio: reciba sus servicios de laboratorio .....	8
Servicios y apoyo a largo plazo administrados .....	8
Derechos y responsabilidades de los miembros .....	8
Reciba la atención que necesita durante y después de su embarazo .....	9
¿Necesita transporte? .....	10
¿Corre riesgo de sufrir neumonía por aspiración? .....	11
Prevención de escaras .....	12
Acceso a servicios de apoyo en línea de Horizon NJ Health para miembros.....	12
El cáncer de colon es tratable. Detéctelo temprano con un simple examen de detección .....	13
Primeros auxilios para convulsiones .....	14
Estamos aquí para apoyar las necesidades de atención médica de los niños a través de las vacunas.....	14
Cambios en la lista de medicamentos aprobados.....	15
Priorice la prevención de caídas .....	16
Nuestro Aviso de no discriminación .....	17
Cómo obtener ayuda en su idioma .....	18

## ¿Es el momento de su examen de bienestar anual?

Si no ha visto a su médico de atención primaria (PCP) para un control en los últimos 12 meses, es el momento de su examen de bienestar anual. Es importante que vea a su médico para un examen anual aunque se sienta saludable y bien. Tendrá la oportunidad de hablar con su médico sobre cómo se ha estado sintiendo y sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre su salud. Los exámenes anuales le permiten a su PCP detectar y tratar en forma temprana cualquier problema de salud posible antes de que se agrave.

En su visita de bienestar, su médico hará lo siguiente:

- Controlará su peso y su presión arterial
- Medirá su índice de masa corporal (IMC)
- Lo examinará para detectar signos físicos de problemas de salud
- Le dirá si necesita algún examen de detección o alguna vacuna según su edad y otros factores de riesgo



**NO se aplican copagos** a los exámenes anuales. Estos forman parte de sus beneficios cubiertos.

El nombre y el número de teléfono de su PCP están en su tarjeta de identificación de miembro de Horizon NJ Health. Si necesita cambiar su PCP, puede hacerlo a través de Servicios a los miembros en **horizonNJhealth.com** o llamando al **1-800-682-9090 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



### Anuncio: Más información sobre sus beneficios

Puede obtener información detallada sobre sus beneficios en **horizonNJhealth.com**; en *Member Support* (Apoyo a los miembros), seleccione *Handbooks* (Manuales) y haga clic en *Member Handbook* (Manual para miembros) (NJ FamilyCare).

# Seis consejos para aprovechar al máximo su plan de salud



**Siempre estamos a solo una llamada de distancia.**

¿Preguntas sobre sus beneficios? Llámenos al **1-800-682-9090** (TTY 711), las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## 1 Establezca una relación con su PCP

La atención de calidad comienza con su PCP, una persona a quien le confía su salud y bienestar. También trabajamos con su PCP para lograr lo siguiente:

- alentarle a realizarse controles anuales y exámenes de detección preventivos **sin costo** para usted;
- coordinar su atención con otros médicos o especialistas.

## 2 Programe una cita con su médico de manera rápida y sencilla

Su tiempo es valioso. Si llega a su cita con puntualidad, no debería esperar demasiado para consultar a su médico.

### Detalles para recordar:

- Al programar una cita, solicite ser la primera persona a quien atienda su médico ese día.
- Llámenos si necesita ayuda para conseguir una cita con un especialista.
- Pida en el consultorio de su médico que le informen si hay una demora.

## 3 Disfrute de un acceso práctico a toda la información sobre su plan

Regístrese o inicie sesión en **horizonNJhealth.com** para hacer lo siguiente:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro o solicitar una nueva
- Cambiar de PCP
- Obtener una lista de medicamentos con receta médica cubiertos
- Obtener información importante sobre el plan
- Buscar un médico, un hospital o un especialista cerca de su domicilio

Asegúrese de obtener una referencia de su PCP para consultar a un especialista. No necesita una referencia para consultar a un dentista o un obstetra/ginecólogo ni para recibir atención de la vista de rutina o realizarse una mamografía.

## 4 Permítanos ayudarle a coordinar todas sus necesidades de atención médica

Nuestro equipo de administración de la atención médica compuesto por médicos, enfermeros y trabajadores sociales está dedicado a ayudarle a entender sus beneficios para que reciba la atención que necesita. Pueden ayudarle a hacer lo siguiente:

- Coordinar servicios con sus médicos, farmacias y agencias de atención domiciliaria.
- Programar citas médicas, transporte y servicios de traducción si los necesita.
- Brindar educación para ayudarle a controlar mejor sus afecciones de salud crónicas.
- Responder preguntas sobre su salud y/o sus beneficios.
- Brindar recursos para vivienda, servicios de salud conductual, comida, finanzas y educación.

Nuestro equipo de administración de la atención médica está disponible de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del este (ET). Llame al **1-800-682-9094**, interno **89634** (TTY 711). Es gratuito, voluntario y no afecta sus beneficios.

## 5 Tenga en cuenta los recordatorios sobre las fechas de sus citas o atención preventiva

Realizarse exámenes médicos preventivos o colocarse vacunas, como las visitas anuales de bienestar o la vacuna contra la gripe, son una parte importante de su salud. Debido a que sus beneficios cubren muchos de estos servicios, se le proporcionan sin costo. Si tiene preguntas o inquietudes acerca de una vacuna o un examen, llame a Horizon *Healthy Journey* al **1-844-754-2451** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m., hora del Este (ET).

## 6 Renueve su elegibilidad para NJ FamilyCare todos los años

No se arriesgue a perder la cobertura para usted y su familia.

- Llame a la Agencia de asistencia social del condado (CWA) o a NJ FamilyCare al **1-800-701-0710** (TTY **1-800-701-0720**) para conocer su fecha de renovación.
- Si recibe un formulario, una solicitud en blanco o una solicitud escrita de NJ FamilyCare, responda de inmediato.



## Si debe cuidar de un ser querido, sepa que no está solo

Los cuidadores son responsables de tareas que pueden resultar agotadoras, especialmente actividades diarias (Activity of Daily Living, ADL). Las ADL a menudo resultan difíciles de realizar físicamente, lo que incluye ayudar a su ser querido a ir al baño, vestirse, bañarse y comer. Ser cuidador puede ser más difícil si su ser querido tiene una enfermedad cognitiva (disminución de las capacidades de memoria o pensamiento) como la demencia. Su ser querido puede ser malhumorado, deambular lejos de su hogar o estar en una situación peligrosa, como dejar el horno encendido u olvidar cerrar el grifo de agua.

Cada situación implica dificultades diferentes. Algunos cuidadores no pueden dejar a su ser querido solo o tienen tantas responsabilidades que deben reducir sus horas laborales o dejar de trabajar completamente. Si no hay otra fuente de ingreso familiar, esto puede causar problemas financieros

### Cómo evitar el desgaste

Para evitar sentirse exhausto, es importante que primero cuide de usted mismo. Haga ejercicios, coma alimentos saludables que le hacen bien y reserve tiempo para hacer lo que le gusta, como reunirse con amigos o leer.

Los grupos como la Agencia sobre el envejecimiento de su área local también pueden ayudar a los cuidadores a encontrar apoyo, lo que incluye formas de administrar las finanzas, encontrar asistencia en el hogar o conexiones con otros cuidadores. Encuentre su sección local visitando [n4a.org](http://n4a.org). Su administrador de atención médica puede ayudarle con el apoyo para cuidadores; asegúrese de conversar al respecto. También puede encontrar recursos en [horizonNJhealth.com](http://horizonNJhealth.com) debajo de la pestaña *For Caregivers* (Para cuidadores).

## NJ TotalCare (HMO SNP): combine sus beneficios de Medicare y Medicaid en un plan

Si es elegible para Medicaid y Medicare, puede obtener todos sus beneficios de atención médica a través de un plan conveniente. Con Horizon NJ TotalCare (HMO SNP), puede recibir beneficios y servicios sin costo. Horizon NJ TotalCare (HMO SNP) incluye:

- **Primas de \$0**
- **Copagos de \$0**
- **Deducibles de \$0**
- **Sin referencias**
- **\$245 por trimestre para comprar artículos para la salud del catálogo de Beneficios de productos para la salud**
- **Nuevo: \$250 adicionales por trimestre en una tarjeta prepagada de beneficios de medicamentos de venta libre (Over-the-Counter, OTC) para comprar productos para la salud elegibles en tiendas minoristas como Walmart o CVS**



Para obtener más información, llame al **1-888-328-5736 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana, o visite [HorizonBlue.com/TotalCare](http://HorizonBlue.com/TotalCare).

## Nuestro compromiso con la calidad

El programa de Mejoramiento de la Calidad (Quality Improvement, QI) de Horizon NJ Health trabaja con miembros y médicos para mejorar la calidad de la atención médica y los servicios que usted recibe. Nuestro programa de QI garantiza que estos servicios continúen siendo adecuados, necesarios y administrados correctamente. Controlamos áreas que afectan la atención médica que reciben nuestros miembros, como el acceso a la atención médica, los exámenes de detección y la satisfacción de los miembros. Para obtener más información sobre el programa de QI de Horizon NJ Health y su progreso hacia el cumplimiento de objetivos, visite [horizonNJhealth.com/quality](http://horizonNJhealth.com/quality) o llame a Servicios a los miembros al **1-800-682-9090 (TTY 711)** y pregunte por el Departamento de Calidad.



## Ahorre dinero con NJSave

NJSave es un sistema de solicitud electrónica para que las personas mayores y residentes discapacitados de New Jersey soliciten diversos programas de ahorro y asistencia en un solo lugar.

### Ahorre dinero en lo siguiente:

- costos de medicamentos con receta médica
- gastos de subsistencia

Para saber si califica para algún programa que brinde asistencia financiera para los costos de atención médica y gastos de subsistencia, visite [njdoas-ua.force.com/njsave/quickstart](http://njdoas-ua.force.com/njsave/quickstart).



## Cuidado de un ser querido con una deficiencia cognitiva

Cuidar de un ser querido con una deficiencia cognitiva (disminución de las habilidades de memoria o pensamiento) puede ser un desafío. Incluso entablar una simple conversación puede resultar difícil. Las personas con una deficiencia cognitiva pueden experimentar:

- Conductas agresivas o impulsivas
- Fijación en una idea o actividad, o repetición de estas
- Incontinencia (dificultad para retener las ganas de orinar o defecar)
- Falta de motivación
- Problemas de memoria
- Paranoia
- Falta de criterio
- Deambular

Para ayudar a su ser querido, use palabras simples y haga una pregunta por vez. Por ejemplo, en lugar de preguntar "¿Te gustaría entrar, tomar asiento y comer un aperitivo?", use frases simples como "Siéntate aquí" y "Aquí tienes un aperitivo".

Deambular y la falta de criterio pueden conducir a situaciones peligrosas y la necesidad de supervisión las 24 horas. Utilice los siguientes recursos y sepa con quién comunicarse en su comunidad en caso de una emergencia.

### Recursos

Centro de Información y Recursos para Padres: [parentcenterhub.org/repository/intellectual](https://parentcenterhub.org/repository/intellectual)  
Family Caregiver Alliance: [caregiver.org/caring-adults-cognitive-and-memory-impairment](https://caregiver.org/caring-adults-cognitive-and-memory-impairment)  
Alzheimer's Association: [alz.org](https://alz.org)



## Un recordatorio sobre los servicios de laboratorio

Le recomendamos utilizar Laboratory Corporation of America® Holdings (LabCorp) cuando requiera servicios de laboratorio. LabCorp es su proveedor de servicios de laboratorio.

Puede visitar [horizonNJhealth.com/findadoctor](https://horizonNJhealth.com/findadoctor) para encontrar un centro de LabCorp cerca de usted. Seleccione *Other HealthCare Services* (Otros servicios de atención médica) del menú desplegable, luego escriba *Laboratory* (Laboratorio) en el campo de búsqueda.

Además, LabCorp ofrece la programación de citas en línea para todos los Centros de Servicios a Pacientes de New Jersey. Visite [labcorp.com/PSC](https://labcorp.com/PSC) para encontrar un centro. Se atiende a pacientes sin cita previa.

Puede usar *LabCorp Patient*, un servicio en línea, para descargar e imprimir los resultados de sus pruebas usted mismo. Puede registrarse en [patient.labcorp.com](https://patient.labcorp.com). LabCorp le entregará los resultados de sus pruebas a su médico antes de publicarlos en su cuenta en línea.

## Servicios y apoyo a largo plazo administrados

El programa Servicios y apoyo a largo plazo administrados (Managed Long Term Services & Supports, MLTSS) de Horizon NJ Health ayuda a los miembros a vivir en la comunidad con apoyo a largo plazo el mayor tiempo posible. El programa MLTSS incluye servicios que superan los beneficios estándar de NJ FamilyCare y están diseñados para ayudar a los miembros a envejecer de manera segura en sus propios hogares y comunidades. Estos servicios están adaptados a las necesidades de cada persona y pueden incluir los siguientes:

- Terapias de rehabilitación (ocupacional, física, del habla)
- Servicios residenciales comunitarios
- Servicios de cuidado personal
- Modificación de viviendas y vehículos
- Atención de residencia con cuidados de enfermería
- Y más

A cada miembro se le asigna un Administrador de atención médica para ayudar a coordinar su atención, y se desarrolla un Plan de atención con información proporcionada por el miembro y el PCP del miembro. Para ser elegible para el programa MLTSS, hay requisitos financieros, clínicos y/o de discapacidad que deben cumplirse. Para obtener más información o para saber si podría ser elegible, llame a Servicios a los miembros del programa MLTSS de Horizon NJ Health al **1-844-444-4410** (TTY **711**), las 24 horas del día, los siete días de la semana; o llame a la Agencia de Asistencia Social del Condado (County Welfare Agency, CWA) local.



## Derechos y responsabilidades de los miembros

Como miembro de Horizon NJ Health, usted tiene derechos, responsabilidades y opciones respecto de la atención médica que recibe. Puede encontrar sus derechos y responsabilidades como miembro en su Manual para miembros de Horizon NJ Health o en [horizonNJhealth.com/memberrights](https://horizonNJhealth.com/memberrights).

# Reciba la atención que necesita durante y después de su embarazo



Si está embarazada, ¡felicidades! Este es un momento maravilloso de su vida, y recibir la atención prenatal y posparto correcta es muy importante para su salud y la salud de su bebé. Nuestro programa de Servicios tempranos de maternidad (Getting Early Maternity Services, GEMS) para madres está diseñado para ayudarle a obtener una buena atención prenatal, controles regulares, asesoramiento sobre nutrición e información posparto después de que nazca su bebé. Puede llamar a Servicios a los miembros al **1-800-682-9090 (TTY 711)**.

**!** Deberá llamar a NJ FamilyCare al **1-800-701-0710 (TTY 1-800-701-0720)** para informarles que está embarazada.

## Atención prenatal

Durante su embarazo, visitará a su obstetra/ginecólogo según el cronograma siguiente. Si su embarazo es de alto riesgo, es posible que vea a su médico con mayor frecuencia.

Semanas 4 a 28	1 visita por mes (cada 4 semanas)
Semanas 28 a 36	1 visita cada 2 semanas
Semana 36 hasta el parto	1 visita por semana

En estas visitas, su médico hará lo siguiente:

- Controlará su presión arterial
- Controlará la frecuencia cardíaca del bebé
- Medirá su peso
- Medirá su abdomen

En determinadas visitas, su médico le hará ecografías y análisis de sangre. Asegúrese de llevar a sus citas una lista con sus preguntas e inquietudes.

## Atención del posparto

Debe llamar a su médico tan pronto como nazca su bebé para programar una visita posparto. Durante esta visita, su médico verá cómo está usted física y emocionalmente.

Tipo de visita	Cuándo	Quién la necesita
Control de puntos de sutura	1 semana después del parto	Mujeres a las que se les realizó una cesárea
Visita posparto	3 a 6 semanas después del parto	Todas las mujeres

**!** Aunque le hayan controlado los puntos de sutura, igualmente deberá ver a su médico para una visita posparto.

## Descargue la aplicación gratuita BabyGEMS

La aplicación BabyGEMS realizará un seguimiento de la salud de su bebé en cada etapa de su embarazo. Puede seguir usando la aplicación BabyGEMS después de que nazca su bebé para recibir información útil sobre el desarrollo de su bebé.

- **Conéctese** con Servicios a los miembros, encuentre un médico o un laboratorio en su red, solicite transporte para una cita y acceda al programa prenatal GEMS para madres.
- **Vea** los hitos de salud para la mamá y el bebé.
- **Encuentre** respuestas a preguntas comunes sobre el embarazo.
- **Sepa** wqué sucede en cada etapa de su embarazo con videos, recordatorios y consejos.
- **Herramientas** para que su esposo o pareja le brinde apoyo durante y después de su embarazo.
- **Realice un seguimiento** de su peso, calcule su fecha de parto, acceda al contador de movimientos del bebé, elabore un plan de nacimiento y más.
- **Anote** las preguntas que desea hacer en su próxima cita.



Para descargar la aplicación **BabyGEMS**, busque "BabyGEMS" en App Store o Google Play.



## ¿Necesita transporte?

LogistiCare coordina el transporte para casos que no sean de emergencia a citas médicas cubiertas, sin costo. Haga lo siguiente para programar un transporte de manera fácil y cómoda:

- Llame a la Línea de reserva de LogistiCare de manera gratuita al **1-866-527-9933 (TTY 1-866-288-3133)** de 8 a.m. a 4:30 p.m., hora del Este (ET).
- Haga su reserva en línea en **member.logisticare.com**.
- Descargue la aplicación gratuita *LogistiCare Trip Manager* desde la tienda de aplicaciones en cualquier teléfono inteligente y haga su reservación a través de la aplicación.



## ¿Corre riesgo de sufrir neumonía por aspiración?

Los adultos mayores, las personas con demencia, las personas que sobreviven a un accidente cerebrovascular y las personas con afecciones como la enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple y parálisis cerebral a menudo tienen dificultades para deglutir. Por este motivo, es posible que corran mayor riesgo de sufrir neumonía por aspiración. La neumonía por aspiración ocurre cuando se inhalan alimentos, saliva, líquidos o vómito hacia los pulmones en lugar de tragarse e ingresar al estómago.

### Los signos o síntomas de neumonía por aspiración pueden incluir:

- Delirio (confusión)
- Frecuencia respiratoria acelerada
- Fiebre, escalofríos o dolor de pecho
- Falta de aliento
- Fatiga (cansancio)
- Voz ronca después de deglutir
- Tos húmeda después de comer

### Para prevenir la neumonía por aspiración:

- Consulte a un fonoaudiólogo o terapeuta de deglución.
- Practique ejercicios para fortalecer los músculos de la garganta.
- Mantenga una higiene bucal adecuada.
- Coma despacio y bocados pequeños.
- Siéntese en posición erguida mientras come.
- Evite medicamentos que causan somnolencia.



Si cree que corre riesgo de neumonía por aspiración, hable con su médico. La neumonía por aspiración puede aumentar su riesgo de hospitalización.

Fuente: MedlinePlus, [medlineplus.gov](https://www.nlm.nih.gov/medlineplus)

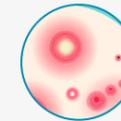
## Prevención de escaras

Las escaras son heridas abiertas que se producen en la piel. Se producen comúnmente en los adultos mayores y las personas con discapacidades. Las escaras se forman por una presión constante de la piel contra una superficie dura, como una cama, silla o silla de ruedas. A menudo, se forman en zonas óseas del cuerpo como las caderas, la espalda, los talones, los tobillos y las nalgas.

### Los síntomas de escaras incluyen:



Cambios en el color de la piel



Inflamación de la piel



Úlceras abiertas



Piel más fría o caliente al tacto que otras zonas del cuerpo

### Para prevenir escaras, debe hacer lo siguiente:

- Revise su cuerpo todos los días para detectar signos de escaras.
- Esté atento a las zonas óseas del cuerpo.
- Mantenga la piel limpia y seca.
- Utilice jabones e hidratantes suaves.
- Cambie ropa o pañales húmedos con frecuencia.
- Cambie la posición del cuerpo cada dos horas como mínimo.
- Beba muchos líquidos.
- Utilice almohadas y almohadillas para reducir la presión sobre las zonas óseas del cuerpo.

Si observa cambios en la piel, debe ver a su médico de inmediato.

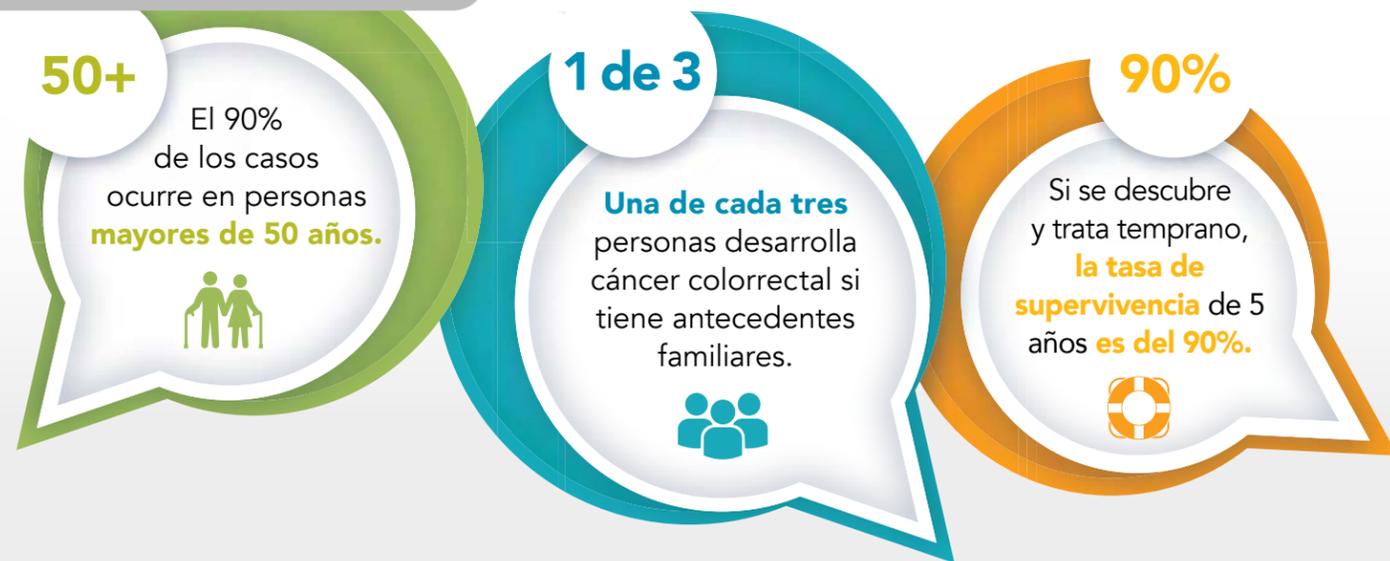
Fuentes: Mayo Clinic, Johns Hopkins Medicine

## Acceso a servicios de apoyo en línea de Horizon NJ Health para miembros

Si aún no lo ha hecho, asegúrese de registrarse para usar los servicios de apoyo seguros en línea de Horizon NJ Health para miembros. Es fácil registrarse, y solo le llevará unos minutos. Una vez que se inscriba, podrá hacer lo siguiente:

- Solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro
- Cambiar de PCP
- Encontrar un proveedor cerca de usted
- Inscribirse en uno de nuestros programas de control de enfermedades para recibir ayuda para controlar su afección
- Inscribirse en nuestro programa prenatal GEMS para madres si está embarazada
- Encontrar herramientas para una vida saludable

Si tiene preguntas sobre nuestros servicios de apoyo en línea para miembros, llame al **1-800-682-9090 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



## El cáncer de colon es tratable. Detéctelo temprano con un simple examen de detección.

El cáncer colorrectal, también denominado cáncer de colon, se presenta en el colon o el recto. Si ha tenido pólipos colorrectales o una enfermedad inflamatoria intestinal, su riesgo de tener cáncer de colon es mayor. Tanto hombres como mujeres, generalmente de 50 años o más, pueden tener cáncer de colon. Cuando este cáncer se detecta temprano, las probabilidades de un tratamiento exitoso son mayores. Hable con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) para saber cuál de las siguientes pruebas es la más indicada para usted **¡Los exámenes de detección salvan vidas!**

Examen de detección	Descripción	¿Con qué frecuencia?
<b>Prueba de sangre oculta en la materia fecal (Fecal Occult Blood Test, FOBT)</b>	Una prueba de laboratorio que detecta sangre en una muestra de heces.	Una vez por año
<b>Sigmoidoscopia flexible</b>	Un procedimiento que consiste en utilizar una pequeña cámara en un tubo delgado para revisar el recto y el tercio inferior del colon y detectar signos de cáncer.	Cada <b>5</b> años
<b>Colonoscopia</b>	Similar a la sigmoidoscopia flexible, pero se utiliza un tubo más largo para revisar todo el colon.	Cada <b>10</b> años
<b>Colonografía por CT (colonoscopia virtual)</b>	Se utiliza una tomografía computarizada (computed tomography, CT) para tomar imágenes del colon.	Cada <b>5</b> años
<b>Prueba de ADN FIT</b>	También denominada prueba de ADN en heces; es una prueba de laboratorio que controla alteraciones en el ADN y la presencia de sangre en una muestra de heces.	Cada <b>1 a 3</b> años

Si tiene preguntas sobre los exámenes de detección preventivos, llame a la línea Horizon *Healthy Journey* al **1-844-754-2451 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m., hora del Este (Eastern Time, ET).

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [cdc.gov/cancer/colorectal](https://cdc.gov/cancer/colorectal)



## Primeros auxilios para convulsiones

Las convulsiones pueden ocurrir súbitamente y es importante saber cómo cuidar de una persona que sufre una convulsión. Los primeros auxilios para convulsiones incluyen mantener la seguridad de una persona hasta que la convulsión acabe.

### Si una persona tiene una convulsión, usted debe hacer lo siguiente:

- Coloque a la persona con cuidado sobre el piso.
- Gire suavemente a la persona sobre un costado.
- Retire cualquier objeto punzante o duro.
- Coloque un objeto blando debajo de la cabeza de la persona.
- Si la persona lleva ropa ajustada alrededor del cuello, aflójela.
- Observe la duración de la convulsión.
- Llame al **911** y revise si la persona tiene una pulsera de identificación médica.
- Acompañe a la persona hasta que la convulsión acabe.
- Mantenga la calma.

### Nunca:

- Coloque algún objeto en la boca de la persona.
- Sujete a la persona ni impida que se mueva.

Si usted tiene convulsiones o cuida de una persona que tiene convulsiones, solicítele a su médico más información sobre qué hacer durante y después de una convulsión.

Fuentes: Sociedad Americana de la Epilepsia, [aesnet.org](https://aesnet.org)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [cdc.gov/epilepsy/about/first-aid.htm](https://cdc.gov/epilepsy/about/first-aid.htm)

## Estamos aquí para apoyar las necesidades de atención médica de los niños a través de las vacunas

Las vacunas, también llamadas inmunizaciones, protegen a su hijo de determinadas enfermedades. Muchas vacunas protegen a su hijo para toda la vida, mientras que otras se administran mediante una inyección (dosis) o una serie de inyecciones (dos o más dosis). Para que su hijo sea completamente inmune a (o esté protegido contra) una enfermedad, debe recibir todas las dosis recomendadas.

Si tiene preguntas sobre las vacunas o sobre el programa de vacunación recomendado para su hijo, hable con el PCP de su hijo.

**Las vacunas son un beneficio cubierto por Horizon NJ Health; no se aplica ningún copago.**

# Cambios en la lista de medicamentos aprobados

Deseamos informarle acerca de cambios recientes en nuestra lista de medicamentos aprobados, también denominada lista de medicamentos preferidos (vea el cuadro). Los cambios que se encuentran en esta lista se agregarán a nuestra lista de medicamentos aprobados en nuestro sitio web [horizonNJhealth.com](http://horizonNJhealth.com). También puede encontrar la lista de medicamentos aprobados en línea. Esta lista incluye una explicación y una lista de la terapia de pasos, las limitaciones de cantidad/edad y los medicamentos que requieren una autorización previa (aprobación). A continuación encontrará una lista de los cambios recientes:

Descripción de cambios cubiertos	Marca (genérica) Nombre del medicamento	Alternativas (si corresponde)
Cubierto	Cimduo (lamivudine, tenofovir disoproxil fumarate)	
Cubierto	Symfi Lo (efavirenz, lamivudine, tenofovir disoproxil fumarate)	
Cubierto	Symfi (efavirenz, lamivudine, tenofovir disoproxil fumarate)	
Cubierto	Renflexis (infliximab-abda)	
Cubierto	Crysvita (burosumab-twza)	
Cubierto	Jynarque (tolvaptan)	
Cubierto	Steglatro (ertugliflozin)	
Cubierto	Segluromet (ertugliflozin and metformin)	
Cubierto	Albuterol HFA (medicamento genérica autorizado ventolin HFA)	
Cubierto	Lumigan (bimatoprost) 0.03%	
Cubierto	Aristada Initio (aripiprazole)	
Cubierto	Aristada (aripiprazole)	
Cubierto	Fulphila (pegfilgrastim-jmdb)	
Cubierto	Retacrit (epoetin alfa-epbx)	
Cubierto	Mupleta (lusutrombopag)	
Cubierto	Tibsovo (ivosidenib)	
Cubierto	Humira (adalimumab) 10 mg/0.1 ml, 20 mg/0.2 ml, 40 mg/0.4 ml, 80 mg/0.8 ml,	
Sin cobertura	Remicade (infliximab)	Renflexis
Sin cobertura	Condylox (podofilox) gel	Generic Condylox Solution
Sin cobertura	Kristalose (lactulose) pack	Lactulose Solution
Sin cobertura	Jardiance (empagliflozin)	Steglatro
Sin cobertura	Synjardy (empagliflozin y metformin)	Segluromet
Sin cobertura	Ventolin HFA (albuterol)	Authorized Generic Ventolin HFA, ProAir HFA
Sin cobertura	Zytiga 500 mg (abiraterone)	Generic Zytiga 250 mg
Sin cobertura	Xtandi (enzalutamide)	Generic Zytiga 250 mg
Sin cobertura	Erleada (apalutamide)	Xtandi
Sin cobertura	Innopran XL (propranolol)	Generic Inderal LA (propranolol)
Sin cobertura	Inderal XL (propranolol)	Generic Inderal LA (propranolol)
Sin cobertura	Zelboraf	Tafinlar/Mekinist
Sin cobertura	Cotellic	Tafinlar/Mekinist
Sin cobertura	Neulasta (pegfilgrastim)	Fulphila
Sin cobertura	Procrit (epoetin)	Retacrit

Hable con su PCP acerca de estos cambios. Si su PCP decide que, por razones médicas, usted debe tomar un medicamento que no está en la lista de medicamentos aprobados o que necesita una aprobación previa, incluida una excepción de medicamento de marca, él/ella puede llamarnos y solicitar un permiso especial (autorización previa) para que usted reciba el medicamento. Tenga en cuenta que el límite de suministro máximo de Horizon NJ Health es de 30 días.

Su PCP puede llamar al Departamento Farmacéutico (Pharmacy Department) de Horizon NJ Health al **1-800-682-9094** (TTY **711**) para solicitar una autorización previa.

# Priorice la prevención de caídas



Cada año, millones de adultos mayores sufren caídas. Las caídas son la causa más común de lesiones en adultos mayores. Es más probable que sufra una caída si:

- tiene artritis (inflamación de las articulaciones);
- tiene demencia;
- tiene niveles bajos de vitamina D;
- tiene problemas de audición o visión;
- tiene sobrepeso;
- toma medicamentos que le producen somnolencia;
- bebe alcohol.

¡No pierda su independencia! Las caídas se pueden evitar. Muchas personas no creen que les sucederá a ellas.

## Seis recomendaciones para evitar caídas

- 1. Tener una rutina de ejercicios regular:** manténgase en movimiento con actividades que mejoran su fortaleza y equilibrio. Pruebe salir a caminar o hacer Tai Chi.
- 2. Tener barras de agarre y barandas:** estas se deben instalar en bañeras y escaleras para que le ayuden a salir y entrar (y subir y bajar) con facilidad.
- 3. Tener una buena iluminación:** si no puede ver bien, es más probable que las caídas ocurran por tropiezos en áreas de su hogar donde hay poca luz.
- 4. Acudir a un control de medicamentos con su médico:** asegúrese de que su médico conozca todos los medicamentos que está tomando, incluidos los de venta libre. Si su medicamento le produce mareos, infórmele a su médico de inmediato.
- 5. Tener anteojos actualizados:** acuda a un control de la visión una vez por año y asegúrese de obtener un nuevo par de anteojos si su visión cambia.
- 6. Tener un hogar sin obstáculos:** deshágase de los objetos que podrían causar tropiezos, como alfombras o cables sueltos.

**Consejo adicional:** consulte a su médico sobre suplementos de vitamina D para fortalecer huesos, músculos y nervios.

## 3 MILLONES

de personas mayores reciben tratamiento en la sala de emergencias debido a lesiones por caídas.



**UNA DE CADA CINCO**  
caídas causa una lesión grave,  
como fracturas de huesos o una  
lesión en la cabeza.



**UNO DE CADA CUATRO**  
adultos mayores sufre una caída  
todos los años, pero menos de la  
mitad le informa a su médico.

## Aviso de no discriminación

Horizon NJ Health cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina ni excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos raza, color, género, nacionalidad, edad, discapacidad, embarazo, identidad sexual, sexo, orientación de género o estado de salud en la administración del plan, lo cual incluye la inscripción y las determinaciones de beneficios.

Horizon NJ Health ofrece equipos y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se puedan comunicar satisfactoriamente con nosotros, por ejemplo, intérpretes calificados en lenguaje de señas e información escrita en otros idiomas.

Cómo comunicarse con el Departamento de Servicios para los Miembros Llame al Departamento de Servicios para los Miembros al **1-800-682-9090 (TTY 711)** o **al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro**, si necesita los equipos y servicios gratuitos mencionados arriba y para **todas las otras cuestiones relacionadas con el Departamento de Servicios para los Miembros, incluso las siguientes:**

- Consultas sobre reclamos, beneficios o inscripción
- Tarjetas de identificación robadas/extraviadas
- Cambios en la dirección
- Cualquier otra consulta relacionada con sus beneficios o el plan de salud

### Cómo presentar un agravio según la Sección 1557

Si considera que Horizon NJ Health no ha prestado los equipos o los servicios gratuitos para comunicación o ha discriminado por motivos de raza, color, género, nacionalidad, edad o discapacidad, puede presentar una queja por discriminación, también conocida como Agravio según la Sección 1557. Se puede comunicar con el coordinador de derechos civiles de Horizon NJ Health llamando al número del Departamento de Servicios para los Miembros que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro o escribiendo a la siguiente dirección:

**Horizon NJ Health – Civil Rights Coordinator**  
**PO Box 10194**  
**Newark, NJ 07101**

También puede presentar en forma electrónica una queja de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles (Office for Civil Rights, OCR), a través de su portal de quejas sobre derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono a:

**Office for Civil Rights Headquarters**  
**U.S. Department of Health and Human Services 200**  
**Independence Avenue, SW**  
**Room 509F, HHH Building Washington,**  
**D.C. 20201**  
**1-800-368-1019 o 1-800-537-7697 (TDD)**

Los formularios para quejas OCR se encuentran disponibles en [hhs.gov/ocr/office/file/index.html](https://hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

For help in English, call **1-800-682-9090 (TTY 711)**.

## Ayuda en su idioma

**ATENCIÓN: Si habla otro idioma que no sea español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-682-9090 (TTY 711). Este documento también está disponible en otros idiomas, así como en otros formatos, como caracteres grandes y Braille.**

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-682-9090 (TTY 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 **1-800-682-9090 (TTY 711)**。

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

**1-800-682-9090 (TTY 711)** 번으로 전화해 주십시오.

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis.

Ligue para **1-800-682-9090 (TTY 711)**.

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો

**1-800-682-9090 (TTY 711)**.

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-800-682-9090 (TTY 711)**.

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-800-682-9090 (TTY 711)**.

ملا : حوظة للغوية تترفاو لابلنماناج. تنك إذا ؤقم ترتصل بارقم هاتفنا ركذا حدثللمان خف ، ، غةات المعداس **1-800-682-9090** (كبلاو صملا 711)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-682-9090 (TTY 711)**.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-682-9090 (телетайп 711)**.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou.

Rele **1-800-682-9090 (TTY 711)**.

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।

**1-800-682-9090 (TTY 711)** पर कॉल करें।

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-682-9090 (TTY 711)**.

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-682-9090 (ATS 711)**.

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں

# Blue Notes

Servicios a los miembros **1-800-682-9090 (TTY 711)** las 24 horas del día, los siete días de la semana. [horizonNJhealth.com](http://horizonNJhealth.com)  
BLUE NOTES se publica para miembros de Horizon NJ Health, 1700 American Blvd., Pennington, NJ 08534. La información contenida en BLUE NOTES proviene de una amplia diversidad de expertos médicos. Si tiene preocupaciones o preguntas respecto de contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su médico. Es posible que se utilicen modelos en las fotos e ilustraciones.

Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en los EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc., registrada en los EE. UU. y en otros países. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC.

Horizon NJ TotalCare (HMO SNP) es un plan de necesidades especiales de elegibilidad doble de Medicare Advantage HMO que tiene contrato con Medicare y con el programa de Medicaid del estado de New Jersey. La membresía en Horizon NJ TotalCare (HMO SNP) depende de la renovación contractual. Los productos son proporcionados por Horizon NJ Health. Las comunicaciones son emitidas por Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey en calidad de administrador de programas y relaciones con proveedores para todas sus compañías. Ambas son licenciatarias independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

Los nombres y los símbolos de Blue Cross® y Blue Shield® son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association. El nombre y los símbolos de Horizon® son marcas registradas de Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey.

© 2019 Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey. Three Penn Plaza East, Newark, New Jersey 07105.

Y0090\_H8298\_EC002899S\_M

086-19-25



Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey se ha unido a los usuarios activos en Facebook® con nuestra propia página corporativa, [facebook.com/HorizonNJH](https://facebook.com/HorizonNJH)



Puede mantenerse actualizado de las últimas novedades de la compañía y conocer información de salud y bienestar. Síguenos en Twitter,™ [twitter.com/HorizonNJHealth](https://twitter.com/HorizonNJHealth).