

# Mantenemos su buena salud

Horizon NJ Health quiere ayudar a mantener el bienestar y el buen estado de salud de las personas de nuestro estado. Nuestros representantes de salud, a quienes llamamos el "Equipo de NJ", participan cada año en más de 1,000 eventos comunitarios de salud en todo el estado de Nueva Jersey. El Equipo de NJ ofrece programas y servicios recreativos y educativos gratuitos para todos los residentes de Nueva Jersey.

## Care-A-Van

Nuestras camionetas Care-A-Van son como centros de salud sobre ruedas. Estas camionetas cuentan con enfermeros y educadores de la salud que hablan diversos idiomas. Pueden informar sobre temas de salud y realizar exámenes médicos. Algunos de los servicios que ofrecemos en las camionetas Care-A-Van son los siguientes:

- **Exámenes médicos:** los enfermeros realizan exámenes de presión arterial, colesterol y glucosa.
- **Nutrición y ejercicio:** nuestros educadores usan los espacios de reuniones de la camioneta para enseñar a las personas cómo estar saludables en forma personalizada o en grupos pequeños.
- **Información de Horizon NJ Health:** conozca más sobre Horizon NJ Health y descubra cómo inscribirse.

## Educación sobre la salud

Nuestros educadores de la salud pueden enseñarle cómo estar y mantenerse saludable. Tenemos talleres, programas y presentaciones en diferentes eventos y localidades de la comunidad. Los temas que se tratan incluyen asma, diabetes, nutrición, obesidad infantil, exámenes de detección y prevención del cáncer, salud bucal, prevención del envenenamiento por plomo y muchos más.

## Conozca a "NJ"

"NJ" es la mascota de Horizon NJ Health. Este adorable cachorro comparte mensajes de salud con los niños de una manera única y divertida, por ejemplo, por qué es importante hacer ejercicio y seguir una dieta saludable.

## Programa Horizon *Healthy Journey*

El programa Horizon *Healthy Journey* le recordará cuándo es el momento de sus exámenes o servicios de salud preventivos. Es posible que reciba noticias nuestras a través de llamadas en vivo y automatizadas, o podemos enviarle recordatorios por correo. Trabajaremos con sus médicos para garantizar que conozcan los servicios recomendados para usted y su familia.

## Obtenga ayuda para dejar de fumar o de vapear

No fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para mejorar su salud. Al dejar de fumar o vapear, puede mejorar su función pulmonar y su circulación. También puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, cáncer y otros problemas de salud. Puede ayudarlo a sumar años a su vida.

La idea de dejar puede ser abrumadora, o es posible que no sepa por dónde empezar. Estamos aquí para ayudarlo. Cubrimos asesoramiento, medicamentos recetados y productos de venta libre como parches de nicotina y goma de mascar para ayudarlo a dejar de fumar o de vapear.

También puede obtener ayuda de los siguientes medios:

- **NJ Quitline:** diseñe un programa que se ajuste a sus necesidades y obtenga apoyo de los asesores. Llame al número gratuito **1-866-NJ-STOPS (1-866-657-8677)** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m. (excepto feriados), y sábados de 11 a. m. a 5 p. m., hora del Este. El programa es compatible con 26 idiomas diferentes. Obtenga más información en [njquitline.org](http://njquitline.org).
- **NJ Quitcenters:** reciba asesoramiento profesional en persona, en sesiones individuales o grupales. Para encontrar un centro, llame al **1-866-657-8677** (TTY **711**).

# Mantenemos su buena salud (continuación)

## Programa LifeLine

Horizon NJ Health trabaja con SafeLink Wireless para ofrecer el programa LifeLine sin costo alguno para usted. Puede ser elegible para recibir:

- Un teléfono inteligente gratis, 4.5 GB de datos y 350 minutos mensuales.
- Mensajes de texto ilimitados.
- Llamadas gratis a Servicios para miembros de Horizon NJ Health que no se computan en sus minutos.

Si ya tiene su propio teléfono, es posible que pueda usarlo para este programa. Para obtener más información y para saber si es elegible, solicite su inscripción en [SafeLink.com](https://www.SafeLink.com) e ingrese el código de promoción *Horizon*, o llame al **1-877-631-2550** (TTY 711).