

Programas para usted

Horizon NJ Health ayuda a sus miembros a administrar diversos problemas de salud. Hable con su administrador de atención médica para obtener información sobre las siguientes afecciones:

- Asma
- Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- VIH/SIDA
- Hipertensión

Si usted se ha inscrito en alguno de nuestros programas de control de enfermedades y desea dejar de participar, llame al número gratuito de Servicios para Miembros al **1-844-444-4410**.

Servicios de planificación familiar

Si le interesan los servicios de anticoncepción y de planificación familiar, como las pruebas genéticas y los servicios de asesoramiento, podemos ayudarle a encontrar los servicios que necesita. También podemos ayudarle a encontrar médicos y clínicas cerca de usted. Recuerde llevar su tarjeta de identificación de miembro de Horizon NJ Health cuando vaya a su cita. También puede obtener servicios de anticoncepción y planificación familiar de otras clínicas y médicos que acepten el programa NJ FamilyCare, pero que no se encuentren en la red de Horizon NJ Health. Use su tarjeta de identificación para beneficios médicos (HBID) si los visita.

Programa Horizon *Healthy Journey*

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

Servicios para mujeres

Si necesita obtener servicios de salud para mujeres o si va a tener un bebé, solicite una cita con un obstetra/ginecólogo o una enfermera obstétrica certificada (Certified Nurse Midwife, CNM) de la red de Horizon NJ Health.

Es importante que las mujeres visiten a un obstetra/ginecólogo para obtener atención de rutina. Las mujeres que tienen entre 21 y 65 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada tres años. Las mujeres de entre 30 y 65 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou combinada con una prueba del virus del papiloma humano cada cinco años. Una prueba de Papanicolaou es la mejor manera de detectar células precancerosas que pueden causar cáncer de cuello uterino. Las evaluaciones de rutina para detectar el cáncer de cuello uterino están cubiertas sin costo alguno para usted.

Se recomienda que las mujeres de 40 años o más se realicen una mamografía por año, la cual se cubre sin costo alguno para usted. Una mamografía puede detectar el cáncer de mama de manera temprana, a menudo entre un año y medio y dos años antes de que el bulto sea lo suficientemente grande como para sentirlo al tacto.

Ayuda para mujeres embarazadas: programa GEMS para mamás

Si cree estar embarazada, llame a su administrador de atención médica de inmediato para programar una cita. Como futura mamá, puede participar en el programa GEMS para mamás. GEMS significa "Servicios tempranos de maternidad" (Getting Early Maternity Services). El programa GEMS para mamás puede ayudarla a obtener una buena atención prenatal, educación sobre el parto y la lactancia, los servicios de una doula, asesoramiento nutricional y, después del nacimiento de su bebé, información sobre el posparto.



Términos importantes

Prueba de Papanicolaou: una prueba de detección de cáncer de cuello uterino.

Programas para usted (continuación)

Una vez que sepa que está embarazada, deberá notificar a la Junta de Servicios Sociales para asegurarse de mantener su elegibilidad para NJ FamilyCare durante todo su embarazo.

Durante el embarazo, debe visitar a su obstetra/ginecólogo:

- Al menos una vez durante los primeros dos meses o una vez que sepa que está embarazada.
- Cada cuatro semanas durante los primeros seis meses.
- Cada dos semanas durante el séptimo y octavo mes.
- Todas las semanas durante el último mes.

Debe visitar a su obstetra/ginecólogo según lo programado después del nacimiento de su bebé para una visita posparto.

Si está embarazada o tiene hijos, es posible que sea elegible para participar en el programa Mujeres, bebés y niños (Women, Infants and Children, WIC). Este programa le proporcionará beneficios adicionales, como leche, huevos y queso sin cargo. Su administrador de atención médica le ayudará a inscribirse en el programa y concertar una cita.

Horizon NJ Health también puede ayudarle con los servicios de lactancia, mediante asesoramiento/clases sobre lactancia y asistencia para obtener un sacaleches y suministros.

Cómo mantener a los niños saludables

El programa de Evaluación, diagnóstico y tratamiento periódicos y tempranos (Early Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) es un beneficio exigido por el gobierno que brinda servicios de atención preventiva y completa para niños. Horizon NJ Health cuenta con diversos programas para garantizar que los niños reciban todos los beneficios del programa EPSDT hasta los 21 años.

El programa EPSDT ayuda a cumplir con las vacunas y las visitas de control para niños sanos. También les recuerda a los padres que deben solicitarle al PCP de sus hijos que realice pruebas de diagnóstico temprano de problemas médicos y que deben continuar con los controles a medida que el niño crezca.

Llevar a los niños al médico es de suma importancia para su crecimiento y desarrollo. Los niños necesitan visitar al médico varias veces al año hasta que cumplen los 2 años y al menos una vez al año desde los 2 hasta los 20 años. Los bebés deben visitar al médico en las siguientes edades:

- Después del nacimiento
- Dentro de los 3 a 5 días posteriores al alta hospitalaria
- 1 mes • 15 meses
- 2 meses • 18 meses
- 4 meses • 24 meses
- 6 meses • 30 meses
- 9 meses • Una vez al año hasta los 20 años
- 12 meses

Durante las visitas de control para niños sanos, el médico revisará la vista, la dentadura, la audición, la nutrición, el crecimiento y el desarrollo de su hijo, administrará las vacunas correspondientes, tratará cualquier problema identificado y derivará a su hijo a un especialista, si es necesario. Estas visitas son también un buen momento para hacer preguntas y conversar sobre los problemas o las inquietudes que tenga. Horizon NJ Health cubre todos estos servicios para los miembros de hasta 21 años.

Horizon NJ Health cubre medicamentos con y sin receta médica, servicios de respiradores en el hogar y enfermería privada para niños siempre que sea necesario.



Términos importantes

Atención prenatal: atención para mujeres embarazadas.

Atención posparto: atención para una mujer luego de que da a luz a un bebé.

Programas para usted (continuación)

Las vacunas son seguras y efectivas. Al vacunar a su hijo, puede protegerlo contra enfermedades graves como las siguientes:

- Enfermedad neumocócica invasiva
- Paperas
- Tétano
- Varicela
- Rotavirus
- Meningitis
- Difteria
- Rubéola
- Tos ferina
- Hepatitis A
- Poliomielitis
- Hepatitis B
- Influenza
- Sarampión

Sus hijos deben recibir estas vacunas importantes antes de que cumplan los dos años de edad.

Los niños deben realizarse su primer examen dental al cumplir un año o cuando salga el primer diente, lo que ocurra primero. El programa NJ Smiles permite que proveedores no dentales brinden servicios relacionados con exámenes bucales, evaluaciones de riesgo de caries, asesoramiento preventivo y aplicaciones de barniz con flúor para niños hasta los 3 años. Si se necesita atención adicional, los miembros pueden encontrar una lista completa de dentistas que tratan a niños menores de 6 años en el *Directorio de dentistas que tratan a niños menores de 6 años de NJFC*. Esta lista separada de dentistas se encuentra en horizonNJhealth.com/kidsdentists.

Realice a sus hijos un análisis para detectar envenenamiento por plomo

El envenenamiento por plomo se produce cuando entra demasiado plomo en el cuerpo, al ingerirlo o respirarlo, o a través de la piel. Según las leyes estatales de Nueva Jersey, los niños deben realizarse pruebas para detectar envenenamiento por plomo entre los 9 y 18 meses (preferentemente a los 12 meses) y nuevamente entre los 18 y 26 meses (preferentemente a los 24 meses). Todo niño de 6 meses o más que haya estado expuesto a una fuente de plomo conocida o sospechada debe realizarse una prueba de plomo de inmediato. Si un niño de entre 24 meses y 6 años de edad no se ha realizado una prueba de detección de plomo en sangre, el niño debe hacerse la prueba de inmediato, independientemente de si se determina que el niño tiene un riesgo bajo o alto.

Los niños menores de 6 años que tengan niveles altos de plomo serán incluidos en un programa de administración de la atención por envenenamiento por plomo. Los administradores de atención médica por envenenamiento por plomo son enfermeros que trabajan con usted para ayudar a que su hijo esté libre de plomo. El programa de detección de plomo le brinda información sobre cómo mantener su hogar seguro y libre de plomo. Recibirá información sobre los niveles de plomo en sangre y sobre cómo prevenir el envenenamiento por plomo; esto incluye información sobre las tareas domésticas, la higiene y una nutrición apropiada. Es muy importante que respete las instrucciones de su médico al tratar problemas relacionados con el plomo.

Su administrador de atención médica trabajará con el PCP de su hijo, el Departamento de Salud, el programa WIC y los laboratorios para garantizar que se reduzcan todos los niveles altos de plomo en sangre de su hijo para que este pueda estar saludable.

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 sufrir una enfermedad cardíaca, cáncer y otros problemas de salud. Puede ayudarle a sumar años. La idea de dejar de fumar puede ser abrumadora, o también es posible que no sepa por dónde empezar. Estamos aquí para brindarle ayuda. Cubrimos asesoramiento, medicamentos recetados y productos de venta libre como parches de nicotina y goma de mascar para ayudarle 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 a la línea gratuita **1-866-NJ-STOPS (1-866-657-8677)** (TTY **711**), de lunes a viernes de 8 a.m. a 9 p.m. (excepto los feriados), los sábados de 8 a.m. a 7 p.m. y los domingos de 9 a.m. a 5 p.m., hora del este. El programa es compatible con 26 idiomas diferentes. Obtenga más información en njquitline.org.

Programas para usted (continuación)

- **NJ Quitcenters:** reciba asesoramiento profesional en persona, en sesiones individuales o grupales. Para encontrar un centro, llame al **1-866-657-8677 (TTY 711)**.

Horizon Neighbors in Health: Education Works

Puede obtener un diploma de escuela secundaria equivalente a través de nuestro programa **Horizon Neighbors in Health: Education Works** sin costo para usted. El programa hará lo siguiente:

- **Le permitirá conectarse** con grupos de su zona para ayudarle a estudiar.
- **Le brindará asesoramiento telefónico** durante todo el proceso para ayudarle a seguir por buen camino.
- **Trabjará con usted personalmente** para comprender su situación y eliminar las barreras entre usted y el objetivo.
- **Pagará** los cargos previos a la evaluación y de la evaluación.*

Para obtener más información, llame al **1-609-537-2076 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., hora del este, o visite horizonNJhealth.com/EducationWorks.

*Tendrá solo tres oportunidades.

Programa LifeLine

Horizon NJ Health trabaja con SafeLink Wireless para ofrecer el programa LifeLine sin costo alguno para usted. Es posible que sea elegible para recibir lo siguiente:

- 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 computarán en sus minutos.

Si ya tiene su propio teléfono, es posible que pueda usarlo para este programa. Para obtener más información y ver si es elegible, inscríbese en SafeLink.com o llame al **1-800-SafeLink (1-800-723-3546) (TTY 711)**.

Programa de conectividad asequible

El Programa de conectividad asequible (Affordable Connectivity Program, ACP) es un programa del gobierno nacional para ayudar a los estadounidenses de bajos ingresos a obtener acceso a Internet de alta velocidad. A través del ACP, usted podría obtener hasta \$30 de descuento por mes en su factura de servicio de Internet.

Puede reunir los requisitos para el ACP:

- A través de su participación en otros programas gubernamentales (por ejemplo, Medicaid).
- Según los ingresos anuales de su hogar.
- Al participar en el plan de bajos ingresos de un proveedor de servicios de Internet.

Para obtener más información sobre el ACP o para averiguar si reúne los requisitos o para inscribirse, visite affordableconnectivity.gov.

Programa Lifeline + ACP

Si califica para los programas Lifeline y ACP, es posible que sea elegible para lo siguiente:

- Llamadas, mensajes de texto y datos móviles ilimitados.
- 10 GB de punto de acceso móvil.
- Teléfono inteligente gratuito.
- Llamadas gratuitas a Servicios para Miembros de Horizon NJ Health.

Para obtener más información o para inscribirse, visite SafeLink.com o llame al **1-800-SafeLink (1-800-723-3546) (TTY 711)**.