

# Blue Notes

Edición 1, 2020



# CORONAVIRUS

Sus necesidades de atención médica son importantes para nosotros. Nuestros representantes de Servicios a los miembros especialmente capacitados están disponibles para ayudarlo a comprender sus beneficios. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para Miembros al **1-800-682-9090 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## En esta edición

Cuenta con nosotros.....	2
Derechos y responsabilidades de los miembros .....	2
Le ayudamos a aprovechar el plan al máximo.....	3
¿Ha programado su examen de bienestar anual?.....	4
No pierda su seguro de salud para usted y su familia .....	4
Primeros auxilios para convulsiones .....	5
Infórmese sobre neumonía por aspiración .....	5
Inscríbase en <a href="https://horizonNJhealth.com">horizonNJhealth.com</a> .....	6
Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP): Todos sus beneficios en un solo plan .....	6
Estamos comprometidos con sus necesidades de atención médica.....	7
Prevención de escaras .....	8
Nuestro compromiso con la calidad .....	8
Respaldo de los administradores de la atención médica .....	8
Respaldo de recuperación para quienes lo necesitan .....	9
Eventos comunitarios.....	9
Tomar medidas para prevenir caídas.....	10
Cambios en medicamentos cubiertos .....	11
Cómo tomar sus medicamentos según lo indicado .....	12
Nuevos genéricos .....	12
Cuidado de un ser querido con una deficiencia cognitiva ...	13
Aviso de no discriminación .....	14

## Cuenta con nosotros



A medida que el nuevo coronavirus (COVID-19) se ha convertido en una preocupación a nivel mundial, Horizon NJ Health continúa respondiendo a este problema de salud pública brindándole la información y los servicios que necesite. Entendemos que puede sentirse incómodo y queremos que sepa que estamos trabajando arduamente para nuestros miembros para ayudarlo a obtener la atención médica que necesita. Su salud y bienestar son nuestras principales prioridades.

### Puede obtener la información más reciente de COVID-19 de estos recursos confiables:

- Organización Mundial de la Salud (OMS): [who.int](https://www.who.int)
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): [cdc.gov](https://www.cdc.gov)
- Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH): [nih.gov](https://www.nih.gov)
- Departamento de Salud de Nueva Jersey: [nj.gov/health](https://www.nj.gov/health)
- Centro de información de COVID-19 de Nueva Jersey: [covid19.nj.gov](https://www.covid19.nj.gov)

### Aquí le presentamos 3 maneras de obtener atención médica:

- 1. Llame antes de ir.** Es importante que llame a su médico o a otro centro de atención médica antes de acudir allí. Al llamar, transmítale sus inquietudes y ellos le darán más indicaciones. Su médico puede ofrecer visitas virtuales, o telemedicina por video, mensajes de chat o por teléfono en lugar de las visitas al consultorio.
- 2. Obtenga respuestas a cualquier hora del día.** Llame a nuestra línea de enfermería Nurse Line, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-800-711-5952 (TTY 711)**. Esto le da acceso a enfermeros matriculados que pueden responder sus preguntas de salud.
- 3. ¿Se trata de una emergencia?** Si tiene una emergencia médica, siempre llame al **911**.

Para obtener respuestas a las preguntas frecuentes sobre el nuevo coronavirus y la cobertura relacionada, visite [horizonNJhealth.com/coronavirus](https://horizonNJhealth.com/coronavirus). Servicios al Miembro está disponible para usted llamando al **1-800-682-9090 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## 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).

## Le ayudamos a aprovechar el plan al máximo



Nuestra promesa es ofrecerle la mejor experiencia posible con su plan de salud Horizon NJ. Para mantener esa promesa, trabajamos arduamente para ofrecerle programas excepcionales, administración de la atención médica y servicios para los miembros que van más allá de los planes normales de NJ FamilyCare. Siga estos consejos para aprovechar al máximo su plan de salud:

### 1. Forje una relación con su proveedor de atención primaria.

La atención correcta comienza con su médico de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Su médico de atención primaria (PCP) debe:

- Escuchar con atención sus inquietudes de salud.
- Ayudarle a obtener acceso a un especialista.
- Explicar las cosas de manera clara y comprensible.
- Hablarle acerca de los medicamentos que está tomando.

Si necesita cambiar su médico de atención primaria por cualquier motivo, llame a Servicios para Miembros al **1-800-682-9090** (TTY **711**).

### 2. Permítanos ayudarle a coordinar todas sus necesidades de atención médica

Nuestro equipo de administración de la atención médica puede ayudarle a entender sus beneficios para que reciba la atención que necesita. Pueden ayudarle a hacer lo siguiente:

- Controlar afecciones crónicas, como diabetes o presión arterial alta.
- Coordinar otros recursos o servicios que pueda necesitar.

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, extensión 89634** (TTY **711**).

### 3. Programe sus visitas de bienestar y exámenes de salud.

La vida se mueve rápidamente y puede ser fácil perder el control del tiempo. Es por eso que le enviaremos recordatorios importantes para citas futuras o vacunas, como la vacuna anual contra la gripe. La vacuna contra la gripe es la mejor protección. La atención preventiva puede salvarle la vida.

### 4. Programe citas 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.

¡Visite [horizonNJhealth.com/bonustips](https://horizonNJhealth.com/bonustips) para obtener consejos extra y más información sobre qué obtiene con su plan!

## ¿Ha programado su examen de bienestar anual?

Es importante que vea a su médico de atención primaria (PCP) para un examen anual de bienestar, aunque se sienta saludable y bien. Los exámenes anuales de bienestar ayudan a su médico de atención primaria a detectar y tratar en forma temprana cualquier problema de salud posible antes de que se agrave. Durante las épocas de brotes, como el sarampión o el más reciente COVID-19, pregúntele a su médico cuándo sería mejor que programe su examen anual.

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

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

El nombre y el número de teléfono de su médico de atención primaria están en su tarjeta de identificación de miembro de Horizon NJ Health. Si necesita cambiar su médico de atención primaria, inicie sesión en el portal web seguro para el miembro en [horizonNJhealth.com](https://horizonNJhealth.com), o llame al **1-800-682-9090** (TTY **711**).

### No hay copagos para exámenes anuales, son parte de los beneficios cubiertos.



Lleve una lista con todas las preguntas o inquietudes de salud al examen anual de bienestar para que no se olvide de analizarlas con su médico.

## No pierda su seguro de salud para usted y su familia



Mantenga su cobertura: **NO** se olvide de la renovación. Todos los miembros de NJ FamilyCare deben renovar su cobertura a tiempo, cada año. Si olvida su plazo de renovación o si tiene facturas de primas de NJ FamilyCare sin pagar, corre el riesgo de perder la cobertura de salud para usted y su familia.

NJ FamilyCare puede enviarle un formulario preimpreso o una solicitud en blanco para completar. También pueden pedirle que confirme el tamaño de su familia. Es importante responder a cualquier solicitud por escrito lo antes posible para que no haya interrupciones en su cobertura.

Para renovar su cobertura, comuníquese con NJ FamilyCare al **1-800-701-0710** (TTY **1-800-701-0720**) o su Agencia de asistencia social del condado (County Welfare Agency, CWA) local.

# Primeros auxilios para convulsiones



## ¿Sabe cómo brindar atención a alguien que tiene convulsiones?

Una convulsión puede ocurrir rápidamente y hay medidas de primeros auxilios importantes para seguir a fin de mantener a la persona segura hasta que la convulsión se detiene. Generalmente, una convulsión dura solo unos minutos.

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

- Revise si la persona tiene una pulsera de identificación médica.
- Coloque a la persona con cuidado sobre el piso.
- Gire suavemente a la persona sobre un costado.
- Retire cualquier objeto filoso o duro.
- Coloque un objeto blando debajo de la cabeza de la persona.
- Si la persona lleva ropa ajustada alrededor del cuello, aflójela.
- Controle la duración de la convulsión. Llame al **911** si la convulsión dura más de cinco minutos.
- Acompañe a la persona hasta que la convulsión acabe.
- Permanezca calmado.

### NUNCA:

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

Fuentes: American Epilepsy Society, [aesnet.org](http://aesnet.org), [cdc.gov/epilepsy/about/first-aid.htm](http://cdc.gov/epilepsy/about/first-aid.htm)

# Infórmese sobre 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 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 y tienen mayor riesgo de contraer neumonía por aspiración.

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

- Confusión
- Sentirse muy cansado
- Fiebre, escalofríos o dolor de pecho
- Voz ronca después de deglutir
- Frecuencia respiratoria elevada
- Falta de aliento
- Tos húmeda después de comer

### Formas para prevenir la neumonía por aspiración:

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

Fuentes: MedlinePlus, [medlineplus.gov](http://medlineplus.gov)

# Inscríbese en [horizonNJhealth.com](http://horizonNJhealth.com)



Como miembro de Horizon NJ Health, tiene acceso a nuestro portal web de miembros seguro. Cuando inicia sesión, tiene acceso a la información sobre su plan las 24 horas del día, los siete días de la semana.

### Puede usar el portal para lo siguiente:

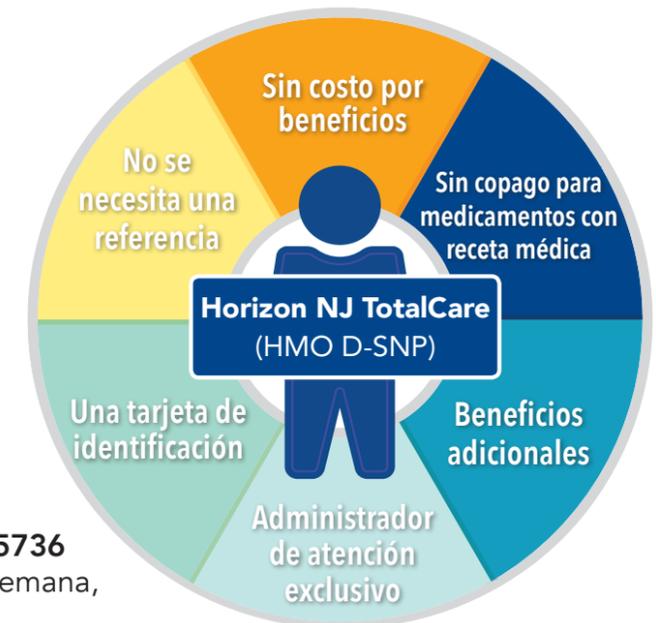
- Cambiar de médico de atención primaria.
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro.
- Inscribirse en uno de nuestros programas de control de enfermedades.
- Encontrar herramientas para una vida saludable.
- Y mucho más.

# Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP): Todos sus beneficios en un solo plan

Si es elegible para Medicare y Medicaid, puede ser elegible para Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP). Este plan combina todos los beneficios cubiertos de atención de salud de Medicare y Medicaid en un solo plan fácil de usar y sin costo. Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP) incluye:

- Copagos de \$0.
- Primas de \$0.
- Sin referencias.
- Una membresía para el gimnasio de \$0 o programa de ejercicios en el hogar con FitnessCoach®
- Hasta \$300 por trimestre en una tarjeta de beneficios de venta libre (Over-the-Counter, OTC) para gastar en artículos de salud en tiendas minoristas participantes.
- \$250 por trimestre para gastar en artículos personales de nuestro catálogo.

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).



## Estamos comprometidos con sus necesidades de atención médica



Disponemos de programas y recursos para ayudarle a lograr un buen estado de salud y mantenerse saludable: y no hay costo de participación. Por su membresía con nosotros, usted tiene acceso. **¡Permítanos ayudarle a lograr su mejor versión!**

### Administración de la atención médica



Un equipo dedicado de administración de la atención médica le ayudará a programar sus visitas al médico, coordinar servicios y proveer recursos para ayudarle a controlar su afección crónica.

- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca congestiva (Congestive Heart Failure, CHF)
- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Hipertensión
- VIH/SIDA

Si tiene preguntas o le gustaría inscribirse, llame al **1-800-682-9094 extensión 89634** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

### Programa GEMS para la mamá



Un programa prenatal para ayudarle a obtener la atención, el apoyo y la educación apropiada para un embarazo saludable. Si tiene preguntas o le gustaría inscribirse, llame al **1-800-682-9090** (TTY **711**), las 24 horas del día, los siete días de la semana.

### Horizon *Healthy Journey*



Un programa que le envía recordatorios y le brinda información sobre exámenes de salud y servicios preventivos a lo largo de todas las etapas de su vida. Si tiene preguntas o para obtener más información, llame al **1-844-754-2451** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m.

### Neighbors in Health: Education Works



Un programa personalizado que se adapta a su vida para ayudarle a estudiar y obtener su diploma del Examen de Desarrollo educativo general (General Educational Development, GED). Para obtener más información, llame al **1-800-682-9094 extensión 52076** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m. o envíe un correo electrónico a **EducationWorks@HorizonBlue.com**.

Para estar al día con todos nuestros programas orientados a mejorar su salud, visite **horizonNJhealth.com** para obtener más información.

## 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 pueden incluir los siguientes:

- Cambios en el color de la piel
- Úlceras abiertas
- Inflamación de la piel
- Piel más fría o caliente al tacto

### Qué puede hacer para prevenir las escaras:

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

## Nuestro compromiso con la calidad

El programa de Mejoramiento de la Calidad (Quality Improvement, QI) de Horizon NJ Health trabaja con miembros y proveedores 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**, o llame a Servicios para Miembros al **1-800-682-9090** (TTY **711**) y consulte por el Departamento de Calidad.

## Respaldo de los administradores de la atención médica



Los administradores de la atención médica trabajan estrechamente con nuestros miembros que fueron trasladados de centros de enfermería para evaluar sus necesidades de manera continua y mantener un plan de atención. Los administradores de la atención médica identificarán los objetivos del miembro, organizarán la atención y el respaldo, y ofrecerán información acerca de recursos locales para ayudarle a vivir de la forma más independiente posible. También ayudarán a los miembros con el alojamiento, educación y empleo, cuando corresponda, para que el miembro pueda ser autosuficiente.



## Respaldo de recuperación para quienes lo necesitan

Si tiene un trastorno de abuso de sustancias o está en recuperación, puede obtener ayuda de alguien que ha pasado por lo mismo. Con Recuperación de pares de NJ, puede conseguir ayuda con solo una llamada.

### Un especialista de apoyo de pares está esperando poder ayudarle en lo siguiente:

- Diseñar su plan para una mejor salud y recuperación.
- Descubrir herramientas de prevención de recaída y sobredosis.
- Encontrar recursos para obtener ayuda en su tratamiento y recuperación.



Llame al **1-833-422-2765 (TTY 711)**, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana para comunicarse con un especialista de apoyo de pares y comenzar a obtener ayuda hoy mismo.



## Eventos comunitarios

En Horizon NJ Health, queremos 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 diversos 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. Llámenos al **1-609-947-5013 (TTY 711)** o envíenos un correo electrónico a **elvin\_santiago@HorizonBlue.com** para preguntar sobre un evento en su área.



## Tomar medidas para prevenir caídas



Las caídas son la causa más común de lesión en adultos mayores, pero la buena noticia es que pueden prevenirse. Estas son medidas simples que puede tomar para prevenir las caídas y ser independiente.

### Es más probable que sufra una caída si:

- Tiene sobrepeso.
- Bebe alcohol.
- Tiene artritis (inflamación de las articulaciones).
- Tiene demencia.
- Tiene problemas de audición o visión.
- Tiene niveles bajos de vitamina D.
- Toma medicamentos que le producen somnolencia.

Hable con su médico hoy sobre su riesgo de caídas y solicítele suplementos de vitamina D para fortalecer huesos, músculos y nervios.



Fuente: cdc.gov

# Cambios en medicamentos cubiertos



Hay 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 [horizonNJhealth.com/covered\\_drugs](https://horizonNJhealth.com/covered_drugs). 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 del cambio en la cobertura	Marca del medicamento (genérico)	Alternativas (si corresponde)
Con cobertura	Diacomit (stiripental)	-
Con cobertura	Kanjinti (trastuzumab-anns)	-
Con cobertura	Mvasi (bevacizumab-awwb)	-
Con cobertura	Nuvigil (armodafinil)	-
Con cobertura	Ruzurgi (amifampridina)	-
Con cobertura	Symjepi (epinefrina)	-
Con cobertura	Turalio (pexidartinib)	-
Con cobertura	Vyndamax (tafamidis)	-
Con cobertura	Vyndaqel (tafamidis meglumina)	-
Con cobertura	Xpovio (selinexor)	-
Sin cobertura	Alinia (nitazoxanida)	metronidazol, tinidazol
Sin cobertura	Alocril (nedocromil)	Cromolin, Ketotifeno, Patanol
Sin cobertura	Avastin (bevacizumab)	Mvasi
Sin cobertura	Axid (nizatadina) solución	Ranitidine jarabe
Sin cobertura	Betopic-S (betaxolol)	Betaxolol solución, Timolol solución, Levobunolol, Carteolol
Sin cobertura	Canasa supositorio (mesalamina)	mesalamina rectal
Sin cobertura	Cimduo (lamiduvine/tenofovir disoproxil)	Epivir genérico + Viread genérico
Sin cobertura	Dificid (fidaxomicina)	cápsulas de vancomycin
Sin cobertura	Herceptin (trastuzumab)	Kanjinti
Sin cobertura	Ovide (malatión)	Terapia con permetrina o piretrina
Sin cobertura	Promethazine/DM jarabe (prometazina/dextrometorfano)	Delsym con antihistaminas, Robitussin con antihistaminas, extrometorfano/ clorfeniramina, dextrometorfano/ doxilamina
Sin cobertura	sfRowasa (mesalamina)	mesalamina rectal
Sin cobertura	Trexall (metotrexato)	comprimidos de metotrexato

Hable con su médico de atención primaria acerca de estos cambios. Si su médico de atención primaria 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.

# Cómo tomar sus medicamentos según lo indicado



Seguir las instrucciones de su médico para tomar los medicamentos (cumplimiento con el medicamento) es importante para tratar una afección médica, recuperarse de una enfermedad y mantener su salud y bienestar.

## Consejos acerca de cómo tomar su medicamento de forma correcta y segura:

- Tome su medicamento a la misma hora todos los días.
- Intente tomar sus medicamentos con una rutina diaria, como cepillarse los dientes o desayunar. Consulte si debe tomar su medicamento con el estómago lleno o en ayunas.
- Use un pastillero para hacer un seguimiento correcto de las dosis y horas.
- Rellene su pastillero a la misma hora cada semana si es que usa uno.
- Compre tapones con temporizador para sus frascos y configúrelos para que se activen cuando debe tomar la dosis. Si su pastillero tiene una función de temporizador, úsela.
- Asegúrese de llevar suficientes medicamentos, más algunas dosis extra cuando viaja.
- Si viaja en avión, mantenga su medicamento en su bolso de mano en caso de que el equipaje se extravíe.
- Establezca recordatorios cuando se estén acabando los medicamentos.
- Asegúrese de visitar a su médico periódicamente.

Hable con su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta acerca de sus medicamentos.

Fuente: [fda.gov/drugs/special-features/why-you-need-to-take-your-medications-prescribed-or-instructed](https://fda.gov/drugs/special-features/why-you-need-to-take-your-medications-prescribed-or-instructed)

# Nuevos genéricos

Horizon NJ Health se compromete a brindar la información más actualizada con respecto a los nuevos genéricos que están disponibles y recomendamos usar productos genéricos antes de usar productos de marca cuando corresponda. Los medicamentos genéricos son iguales a los medicamentos de marca en cuanto a calidad, concentración, pureza y estabilidad, tal como exige la Administración de Alimentos y Medicamentos.

El siguiente medicamento genérico está actualmente en el mercado o se prevé que estará en el mercado dentro de los próximos tres (3) meses.

Nombre genérico	De marca
Pregabalin	Lyrica

## 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. La deficiencia cognitiva en adultos mayores puede ser provocada por efectos secundarios de medicamentos, enfermedad, depresión y demencia. La enfermedad de Alzheimer es el tipo más común de demencia. La deficiencia cognitiva provocada por efectos secundarios de medicamentos y depresión puede revertirse con tratamiento. Otras, como la enfermedad de Alzheimer, no puede revertirse, pero puede tratarse durante un período.

### Las personas con deficiencia cognitiva pueden experimentar:

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

Puede ser útil formular a su ser querido solo una pregunta por vez y usar palabras simples. 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 para saber con quién comunicarse en su comunidad en caso de una emergencia.



### Recursos

- Family Caregiver Alliance: [caregiver.org/caring-adults-cognitive-and-memory-impairment](http://caregiver.org/caring-adults-cognitive-and-memory-impairment)
- Asociación de Alzheimer: [alz.org](http://alz.org)

## Aviso de no discriminación

Horizon NJ Health cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina, excluye ni trata de forma diferente a las personas según su raza, color, género, nacionalidad, edad, discapacidad, embarazo, identidad de género, sexo, orientación sexual o estado de salud en la administración del plan, incluidas las determinaciones sobre inscripción y beneficios. Horizon NJ Health proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades (p. ej. intérpretes calificados e información en otros formatos) y a personas cuyo idioma principal no sea el inglés (p. ej. información en otros idiomas) para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva.

### Comunicarse con Servicios a los miembros

Llame a Servicios a los miembros al **1-844-498-9393 (TTY 711)** o al número de teléfono que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro, si necesita ayuda y servicios gratuitos mencionados anteriormente y por cualquier otro problema relativo a Servicios a los miembros.

### Presentar un reclamo de la Sección 1557

Si considera que Horizon NJ Health no le proporcionó la ayuda y los servicios de comunicación gratuitos, o se sintió discriminado por uno de los motivos descritos anteriormente, puede presentar una queja por discriminación, que también se conoce como reclamo de la Sección 1557. Puede comunicarse con el coordinador de Derechos Civiles de Horizon NJ Health llamando al número de Servicios a los miembros que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro o escribiendo a:

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

También puede presentar un reclamo por derechos civiles ante el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles de Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos en línea en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>; por correo a **U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201** or by phone at **1-800-368-1019** or **1-800-537-7697 (TDD)**. Los formularios para quejas de la Oficina de Derechos Civiles están disponibles en [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

### Asistencia con el idioma

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 **1-844-498-9393 (TTY 711)**。

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

**1-844-498-9393 (TTY 711)**번으로 전화해 주십시오.

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث ذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-844-498-9393-1** (رقم هاتف الصم والبكم 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-844-498-9393 (телефайп 711)**.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

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

**1-844-498-9393 (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 **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le

**1-844-498-9393 (ATS 711)**.

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

**1-844-498-9393 (TTY 711)**.



## Su opinión es importante.

Podría recibir una encuesta por correo que pregunte sobre su experiencia de miembro. Complete esta encuesta para ayudarnos a obtener más información.

# Blue Notes

Servicios para 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.

Horizon NJ TotalCare (HMO D-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 Nueva Jersey. La inscripción en Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP) depende de la renovación del contrato. 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. © 2020 Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey.  
Three Penn Plaza East, Newark, New Jersey 07105. 086-20-14

Y0090\_H8298\_EC005397S\_M

