

Blue Notes

EDICIÓN 3, 2019

Sus necesidades de atención médica son importantes para nosotros.

Horizon



| Horizon NJ Health

En esta edición

Sacaleches disponibles sin costo	2
Recordatorio: vacúnese contra la gripe.....	3
Puede ser elegible para Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP) ..	3
Lo que necesita saber sobre el cáncer de próstata.....	4
Cambios en la gestión del programa Horizon Behavioral Health.....	4
Adolescentes y cigarrillos electrónicos: lo que debe saber	5
¡Renueve su cobertura o la perderá!	6
Cómo elegir un representante personal	6
Nuestro compromiso con la calidad	6
Salud infantil	7
Cambios en medicamentos cubiertos	9
Manejo de sus medicamentos	10
Un recordatorio sobre los servicios de laboratorio	10
Derechos y responsabilidades de los miembros	10
Asistencia al miembro en línea.....	10
La nutrición y su salud	11
Recuperación de pares de NJ.....	11
¿Desea obtener su diploma de la escuela secundaria? Estamos aquí para ayudarlo.....	12
Información sobre su proveedor.....	12
Tenga cuidado con el fraude de seguros médicos.....	13
Aviso de no discriminación	14

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre todos los programas que tiene a su disposición.

Horizon NJ Health quiere asegurarse de que tenga la información que necesita para cuidar su salud. Nuestros representantes de Servicios para 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.



Sacaleches disponibles sin costo

¿Está embarazada o es mamá por primera vez y tiene pensado amamantar a su bebé? En ese caso, es elegible para un sacaleches sin costo para usted. Puede recibir un sacaleches hasta 30 días antes de la fecha de parto y hasta 56 días después del nacimiento de su bebé.

Siga los pasos que se detallan a continuación para recibir el sacaleches:

1. Obtenga la receta del sacaleches de su obstetra/ginecólogo.
 - Surta la receta para recibir un sacaleches de cualquier proveedor de DME, equipo médico duradero que participe en Horizon NJ Health. Para encontrar un proveedor de DME:
 - Busque en nuestro *buscador de médicos y hospitales* en horizonNJhealth.com/findadoctor.
 - Seleccione *Horizon NJ Health* y luego elija *Other Healthcare Services (Otros servicios de atención médica)*. Ingrese el *proveedor de DME, equipo médico duradero* en la barra de búsqueda.
 - Llame a Servicios para miembros al **1-800-682-9090**.
 - Comuníquese con el administrador de la atención médica de servicios tempranos de maternidad (Getting Early Maternity Services, GEMS) para la mamá.
 - Las llamadas de TTY pueden utilizar el **711**.

Hay **dos tipos** de sacaleches que están cubiertos con una receta:

- **Manual:** Tiene cobertura en cada embarazo
- **Eléctrico estándar*:** Tiene cobertura una vez cada tres años

El alquiler de un sacaleches eléctrico de grado hospitalario debe solicitarse a través de una autorización previa y se aprobará si se considera médicamente necesario.

Recordatorio: vacúnese contra la gripe

Si no ha recibido la vacuna contra la gripe, su médico o farmacia participante local pueden colocársela sin ningún costo. La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa que puede derivar en una internación hospitalaria o la muerte en casos graves.

¿Está tratando de decidir si la vacuna contra la gripe es adecuada para usted? Estas son las respuestas a los mitos más comunes sobre las vacunas contra la gripe.

Mito: La vacuna contra la gripe puede causarme gripe.

Verdad: La vacuna contra la gripe no causa la gripe. La vacuna no es una forma activa del virus ni tampoco es infecciosa. Algunas personas pueden tener una reacción leve a la vacuna contra la gripe, como dolor muscular donde se colocó la vacuna o síntomas de un resfrío leve. La vacuna tarda de 1 a 2 semanas en protegerlo contra la gripe. Si se enferma después de recibir la vacuna contra la gripe, es posible que haya estado en contacto con un virus antes de la administración de la vacuna.

Mito: Es mejor engriparse que recibir la vacuna contra la gripe.

Verdad: La gripe es una enfermedad grave, especialmente para los adultos mayores y las personas con enfermedades crónicas, como asma o diabetes. La gripe puede provocarle una internación hospitalaria y puede ser mortal.

Vacunarse contra la gripe es la mejor protección contra esta enfermedad y también es una forma de proteger a las personas que lo rodean.

Mito: No necesito vacunarme contra la gripe todos los años.

Verdad: El virus de la gripe cambia todos los años. Si se vacuna contra la gripe todos los años, estará protegido de las cepas más peligrosas. Su sistema inmunitario también se deteriora con el paso del tiempo, por lo que vacunarse contra la gripe todos los años lo protegerá.

Mito: La vacuna contra la gripe no funciona.

Verdad: La vacuna contra la gripe funciona de manera diferente para todos y no lo protege de todas las cepas de la gripe. Si se engripa, la vacuna contra la gripe puede aliviar sus síntomas, lo cual reducirá su riesgo de una internación hospitalaria y de muerte.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunarse contra esta enfermedad **todos los años.**

Puede ser elegible para Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP)

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 D-SNP), puede recibir beneficios y servicios sin ningún costo.

Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP) incluye:

- **Primas de \$0.**
- **Copagos de \$0.**
- **Sin referencias.**
- **Deducibles de \$0.**
- **\$245 por trimestre** para comprar suministros de salud de nuestro catálogo.
- **\$250 adicionales por trimestre** en una tarjeta prepaga 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
- **Y mucho más.**

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**.

Lo que necesita saber sobre el cáncer de próstata

LAS ESTADÍSTICAS

- El cáncer de próstata es el **tipo de cáncer más frecuente** (que no es un tipo de cáncer de piel) entre los hombres estadounidenses.
- **1 de cada 9 hombres** recibirá un diagnóstico de cáncer en algún momento de su vida.
- **174,650** nuevos casos se diagnostican cada año.
- Si el cáncer de próstata se detecta de forma temprana, es uno de los tipos de cáncer **más tratables.**

Factores de riesgo

- **Raza:** los hombres afroamericanos tienen un 70 % más de probabilidades de desarrollar cáncer de próstata que los hombres caucásicos o hispanos.
- **Edad:** el 60 % de los casos de cáncer de próstata se diagnostica en hombres mayores de 65 años.
- **Antecedentes familiares:** los hombres que tienen un familiar directo, como un padre o hermano que tuvo este tipo de cáncer, tienen el doble de probabilidades de desarrollar cáncer de próstata.

¿Quién debe hacerse el examen de detección?

Las recomendaciones del examen de detección son diferentes para cada hombre. Hable con su médico para analizar su riesgo personal de cáncer de próstata y si debe hacerse el examen de detección o no.

Mujeres: ¿se han hecho el examen de detección los hombres que forman parte de su vida?

Al igual que muchas mujeres, es posible que usted sea quien programa las citas para su familia y los ayuda a controlar su salud. Hable con los hombres que forman parte de su vida sobre el riesgo que corren y alíentelos a hablar con su médico sobre las opciones de detección.

Fuente: American Cancer Society, cancer.org

Cambios en la gestión del programa Horizon Behavioral Health

El 1 de enero de 2020 o alrededor de esta fecha, Horizon NJ Health trasladará la gestión administrativa y clínica del programa Horizon Behavioral HealthSM, los beneficios y servicios de salud del comportamiento, de Beacon Health Options (anteriormente ValueOptions) a las operaciones internas de Horizon NJ Health.

Este cambio no afecta los beneficios ni los servicios de su plan.

- Seguirá teniendo acceso a los servicios de salud del comportamiento estipulados por su plan.
- No se realizarán cambios en la red de profesionales de atención de salud del comportamiento participantes de su plan.
- Aún puede usar los números de teléfono que utiliza actualmente para acceder a los beneficios y los servicios de atención de salud del comportamiento.



Adolescentes y cigarrillos electrónicos: lo que debe saber

Vapear o fumar cigarrillos electrónicos (e-cigs, JUUL, etc.) es peligroso para todos, pero especialmente para los jóvenes y adolescentes. Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina líquida, que es sumamente adictiva y puede dañar el cerebro en desarrollo de un adolescente. Muchos de estos líquidos son saborizados para que les gusten a los adolescentes, pero contienen químicos tóxicos que pueden dañar tanto a la persona que fuma como a las personas que la rodean.

Hasta **octubre de 2019**, se han informado 1,080 casos confirmados o probables de enfermedades pulmonares asociadas con el uso de cigarrillos electrónicos a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) de 48 estados. Los CDC, la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE. UU. y los departamentos de salud estatales y locales están investigando estos casos graves.

¿Por qué fumar cigarrillos electrónicos es nocivo para el organismo?

- El vapor de los cigarrillos electrónicos contiene ingredientes tóxicos que provocan cáncer, como formaldehído, metales pesados y diacetilo.
- La nicotina en el vapor puede dañar los pulmones, aumentar el riesgo de sufrir un paro cardíaco y afectar la parte del cerebro que controla los impulsos y que todavía se está desarrollando en los adolescentes.

Para obtener más información sobre los cigarrillos electrónicos y consejos sobre cómo hablar con un adolescente acerca de los peligros de los cigarrillos electrónicos, visite [cdc.gov/tobacco](https://www.cdc.gov/tobacco).

Fuente: CDC

LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

son adictivos y **no son una alternativa segura** para los cigarrillos normales.

Los CDC informan

que mientras que el **2.8 %** de los adultos utilizan cigarrillos electrónicos, casi el **21 %** de los estudiantes de secundaria fuman cigarrillos electrónicos.

¡Renueve su cobertura o la perderá!

Para ser un miembro de Horizon NJ Health, debe renovar su cobertura de NJ FamilyCare a tiempo **CADA** año. Llame a NJ FamilyCare al **1-800-701-0710** (TTY **1-800-701-0720**) para saber cuál es su fecha de renovación o para solicitar un formulario de renovación.

Lo que debe saber:

- Si no renueva su elegibilidad para NJ FamilyCare, podría tener que volver a empezar como un solicitante nuevo y este proceso de aprobación llevará más tiempo.
- El proceso de renovación para aquellos miembros de edad avanzada, ciegos y discapacitados es diferente, por lo que requiere actualizaciones diferentes.
- Mantenga actualizada su información de contacto para que NJ FamilyCare pueda comunicarse con usted.

Lo que debe hacer:

- Abra y responda todos los correos que le envíen por parte de la Agencia de Asistencia Social del Condado (County Welfare Agency, CWA) o de la agencia que determina su elegibilidad.
- Contacte al trabajador social de su CWA o llame a NJ FamilyCare al **1-800-701-0710** (TTY **1-800-701-0720**). Si necesita la información de su CWA local, llame a la línea directa de atención administrada al **1-800-356-1561** (TTY **711**) o visite state.nj.us/humanservices/dmahs/clients/medicaid/payment/NJ_County_Welfare_Agencies.pdf.
- Pague sus primas a tiempo, en caso de tener alguna.

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.

Cómo elegir un representante personal

Todos los miembros de Horizon NJ Health tienen derecho a elegir un representante personal: alguien a quien elige para que trabaje con nosotros en su nombre para que administre sus beneficios y atención médica. Si tiene un representante personal, conservará todos sus derechos. Su representante personal lo reemplaza si usted no se siente lo suficientemente bien como para administrar sus beneficios de atención médica por sí solo. Puede manejar todas las llamadas telefónicas y las comunicaciones escritas sobre sus beneficios.

Para designar a un representante personal:

- Descargue un formulario de solicitud de representante personal en horizonNJhealth.com/personalrep.
- Envíe el formulario completado a la dirección proporcionada.

Su representante personal puede ser su cónyuge, su hijo, algún otro pariente, un amigo de la familia, su abogado o alguien elegido por el tribunal. También puede cambiar su representante personal en cualquier momento.

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.

La salud y el bienestar de su hijo son importantes para nosotros. Si tiene algún problema que no le permite darle a su hijo la atención que necesita, llame a la línea de 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.

Mitos de las vacunas

Mantener a sus hijos al día con las vacunas es una parte vital de protegerlos contra enfermedades graves. Existen algunos mitos que hacen que las personas no se vacunen, pero estamos aquí para contarle por qué no son ciertos.

Mito	Verdad
Las vacunas provocan autismo	Si bien no se ha identificado la causa del autismo, el autismo se puede observar en los niños mucho antes de que reciban la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR). Investigaciones recientes muestran pruebas de que el autismo se desarrolla en el útero (cuando el bebé se está desarrollando durante el embarazo).*
Los sistemas inmunitarios de los bebés no pueden manejar tantas vacunas.	Los bebés pueden manejar varias vacunas en un mismo día debido a la cantidad de anticuerpos presentes en su sangre.
Las vacunas tienen un costo adicional	Las vacunas no tienen costo . Tienen cobertura en virtud de los beneficios de NJ FamilyCare de su hijo.

*Para obtener más información, visite [CDC.gov/vaccines/parents/FAQs.html](https://www.cdc.gov/vaccines/parents/FAQs.html).

Prevención del acoso

El acoso es un tipo de violencia juvenil que se produce en todos los Estados Unidos. Puede ocurrirle a niños de todas las edades, e incluso puede suceder en línea (ciberacoso).

Cuatro maneras de prevenir el acoso

1. **Ayudar a los niños a comprender el acoso:** hablar sobre lo que es el acoso, cómo hacerle frente de forma segura, por qué es inaceptable y cómo buscar ayuda.
2. **Mantener las líneas de comunicación abiertas:** charlar con los niños con frecuencia, escuchar sus inquietudes, conocer a sus amigos y preguntarles sobre la escuela.
3. **Alentar a los niños a hacer lo que aman:** las actividades especiales, los pasatiempos y los intereses pueden estimular la seguridad y ayudar a los niños a hacer amigos.
4. **Mostrar cómo se debe tratar a los demás:** dar el ejemplo de cómo actuar con amabilidad y respeto.



1 de cada 5 estudiantes de la escuela secundaria informaron ser **víctimas de acoso en la escuela** el último año.

Tipos comunes de acoso	
Físico	golpes, patadas, puñetazos, escupitajos, zancadillas, empujones
Verbal	burlas, insultos, comentarios sexuales inapropiados, o amenazas verbales o escritas
Social	excluir a alguien, esparcir rumores, hacer comentarios incómodos

Fuente: [stopbullying.gov](https://www.stopbullying.gov)

Comportamientos riesgosos para la salud

El médico de su hijo debe examinarlo para detectar y hablar con su hijo sobre los comportamientos riesgosos para la salud en su visita de bienestar anual. Los comportamientos riesgosos para la salud pueden provocar enfermedades y muerte en jóvenes y adultos.¹

Estos comportamientos incluyen:

- Uso de tabaco
- Consumo de alcohol y drogas
- Conductas sexuales poco seguras
- Depresión

La confidencialidad es esencial

- Los preadolescentes/adolescentes tienen **más probabilidades de hablar sobre comportamientos riesgosos para la salud** si creen que su atención es confidencial.²
- Recomendamos que ofrezca a su hijo **la oportunidad de hablar en privado** con su médico. Si lo hace sentir más cómodo, puede pedir que un miembro del personal de enfermería esté presente en la sala.

Análisis para la detección de plomo y prevención

El envenenamiento por plomo puede ocasionar problemas graves en el desarrollo, el comportamiento, la audición y el aprendizaje de un niño. Los niños de 6 años y menores tienen mayor riesgo porque su cerebro se está desarrollando rápidamente.

El envenenamiento por plomo puede prevenirse.

Se puede realizar un simple análisis de sangre en el consultorio del médico para controlar los niveles de plomo de su hijo. Se les debe realizar este análisis a los niños cuando tienen 12 meses de edad, y se debe repetir a los 24 meses.

El plomo puede encontrarse en los siguientes lugares:

- Tomar agua de cañerías de plomo
- Casas construidas antes de 1978 y pintura astillada/descascarada
- Algunas cerámicas importadas, especias y golosinas
- Algunos juguetes y algunas joyas hechos fuera de los Estados Unidos, incluso en China y México



El **15.5 % de los preadolescentes/adolescentes** tomaron alcohol por primera vez antes de los 13 años¹



El **31.5 % de los preadolescentes/adolescentes** se sienten tristes o sin esperanza¹



El **39.5 % de los preadolescentes/adolescentes** han tenido relaciones sexuales¹



El **28.9 % de los preadolescentes/adolescentes** han probado el cigarrillo¹

Fuentes:

1. nccd.cdc.gov/youthonline/App/Default.aspx
2. umhs-adolescenthealth.org

LOS NIÑOS DE ENTRE

2 y 6

años de edad

que nunca se hicieron el análisis para la detección de plomo **deben realizarse el análisis de inmediato.**

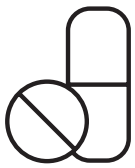
Cambios en medicamentos cubiertos

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 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 autorización previa (aprobación).

Nombre del medicamento	Recomendación	Alternativos
Aimovig (ereumab-aooe)	Con cobertura	N/C
Apokyn (apomorfin)	Sin cobertura	Levodopa o carbidopa/levodopa
Apriso (mesalamina)	Sin cobertura	Lialda genérico
Cablivi (caplacizumab-yhdp)	Con cobertura	N/C
Femring (estradiol)	Sin cobertura	Climara, parche de estradiol
Firdapse (amifampridina)	Con cobertura	N/C
Gynazole (butoconazol)	Sin cobertura	Clotrimazol, miconazol, terconazol
Indocin (indometacina), suspensión	Sin cobertura	Ibuprofeno suspensión
Lialda (mesalamina)	Con cobertura	N/C
Lotrimin (clotrimazol), solución	Sin cobertura	Alternativa de venta libre (p. ej., Lotrimin AF [clotrimazol], Monistat [miconazol], Micatin [miconazol], Lamisil AT), ketoconazol, Spectazole (econazol), crema
Lyrica (pregabalina), cápsulas	Con cobertura	N/C
Metro lotion (metronidazol)	Sin cobertura	Metrocream, Metrogel
Nucala (mepolizumab)	Sin cobertura	Fasenra
Phenergan VC con codeína (prometazina/fenilefrina/codeína)	Sin cobertura	Prometazina con codeína y Sudafed PE o Sudafed
Plexion (sulfacetamida de sodio-azufre), suspensión	Sin cobertura	Plexion genérico, emulsión de limpieza al 10-5 % (emulsión al 10-5 % de sulfacetamida de sodio/azufre)
Timoptic XE (timolol), gel	Sin cobertura	Timoptic genérico (solución de timolol)
Zyrtec (cetirizina) masticable	Sin cobertura	Cápsulas, jarabe de cetirizina de venta libre; cápsulas/jarabe de loratadina de venta libre

Hable con su médico de atención primaria (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.

Manejo de sus medicamentos



Los medicamentos de venta libre (OTC) o a base de hierbas son medicamentos que puede comprar sin una receta de su médico. Estos medicamentos pueden ayudarlo a sentirse mejor al tratar o prevenir problemas de salud, como alergias, estreñimiento, tos y resfrío, acidez estomacal y otros problemas más. Si bien no necesita una receta de su médico para obtener estos medicamentos, es muy importante que les avise a su médico y farmacéutico sobre todos los medicamentos de venta libre y a base de hierbas que toma actualmente.

Estos medicamentos pueden provocar efectos secundarios cuando se los toma con los medicamentos que su médico le receta. También pueden hacer que otros medicamentos actúen de forma diferente de lo previsto. Si visita a más de un médico o surte sus recetas en más de una farmacia, es importante que les informe a todas las personas involucradas en su atención sobre todos los medicamentos que toma, incluidos los medicamentos de venta libre y a base de hierbas.

Tome todos sus medicamentos, los de venta libre y los recetados, exactamente como lo indica la etiqueta para asegurarse de que funcionen de la mejor manera posible para tratar su afección.

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 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 menú desplegable *Service Type* (Tipo de servicio).

Además, LabCorp ofrece la programación de citas en línea para todos los Centros de Servicios a Pacientes de New Jersey. Visite 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. Regístrese en patient.labcorp.com. LabCorp le entregará los resultados de sus pruebas a su médico antes de publicarlos en su cuenta en línea.

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.

Asistencia al miembro en línea

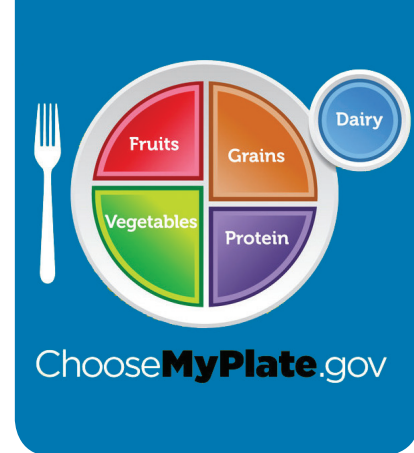
Una vez que se registre e inicie sesión en horizonNJhealth.com, tendrá acceso a la información de su plan las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Puede fácilmente:

- Cambiar de médico de atención primaria
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro
- Encontrar herramientas para una vida saludable
- Y mucho más

La nutrición y su salud

Comer los alimentos correctos es una parte importante de su salud y bienestar generales. Lo que comemos puede afectar nuestra energía, nuestro sueño y nuestro peso. Comer una dieta balanceada es la mejor forma de asegurarse de consumir las vitaminas y los nutrientes que su cuerpo necesita.



Prepare su comida saludable:

- Cada comida debe tener alimentos de al menos tres grupos alimenticios diferentes.
- Cada refrigerio debe tener alimentos de al menos dos grupos alimenticios diferentes.
- Elija los granos enteros, como el arroz integral o la quínoa.
- Elija productos lácteos que tengan bajo contenido de grasa.
- Escoja proteínas magras a través de alimentos como aves y pescado.

Al comer comidas con alimentos de diferentes grupos, ayudará a reducir el tamaño de las porciones y estará saciado hasta su próxima comida. Para obtener más información sobre los cinco grupos alimenticios y las recomendaciones diarias para niños y adultos, visite choosemyplate.gov.

Recuperación de pares de NJ

¿Está luchando contra una adicción a los opioides u otras sustancias?
¿Se encuentra en recuperación y necesita ayuda? Recuperación de pares de NJ lo escuchará, ayudará y le ofrecerá esperanza. Recuperación de pares de NJ es una línea de asistencia para pares que brinda apoyo telefónico confidencial, accesible y receptivo. Puede comunicarse con los especialistas de apoyo capacitados de Recuperación de pares de NJ por teléfono y ellos le brindarán ayuda emocional e informativa. Se comunicará con alguien que conoce de sus luchas y ha estado en sus zapatos. Los representantes especialmente capacitados conocen los principios de bienestar y recuperación, y compartirán su experiencia con usted, ya que han pasado por el mismo proceso de adicción y recuperación. Le brindarán apoyo con su bienestar general, incluida la salud física, emocional y mental.



Recuperación de pares de NJ ofrece lo siguiente:

- Apoyo los siete días de la semana, desde las 8 a. m. hasta las 8 p. m., hora del este
- Ayuda con un plan de recuperación y bienestar personal
- Herramientas de prevención de recaída y sobredosis
- Acceso a recursos de recuperación, bienestar y tratamiento

Si usted o uno de sus seres queridos están luchando contra una adicción, llame al **1-833-422-2765** (TTY **711**) para comunicarse con un especialista de apoyo de pares y comience a recibir ayuda hoy mismo.

¿Desea obtener su diploma de la escuela secundaria? Estamos aquí para ayudarlo.

Horizon Neighbors in Health: Education Works puede ayudarlo a obtener su diploma de escuela secundaria. Recibirá un plan personalizado que se adapte a su vida, para ayudarlo a estudiar y obtener su diploma, **todo esto sin ningún costo para usted.**

Horizon Neighbors in Health: Education Works:



- **Lo conectará** con grupos de su zona para ayudarlo a estudiar.



- **Le brindará asesoramiento telefónico** durante todo el proceso para ayudarlo a mantenerse encaminado.



- **Trabjará con usted de forma individual** para comprender su situación y eliminar los obstáculos que le impiden obtener su diploma de escuela secundaria, como transporte hasta el centro de evaluación o guardería infantil durante la prueba*.



- **Pagará** los cargos previos a la prueba y de la prueba**.

Para inscribirte en el programa Horizon Neighbors in Health: Education Works, debe:

- Ser un miembro actual de Horizon NJ Health
- Tener una tarjeta de identificación con fotografía válida, como licencia de conducir o tarjeta de identificación estatal
- Ser mayor de 18 años
- No tener un diploma de escuela secundaria ni otro diploma equivalente
- No estar inscrito en una escuela secundaria acreditada

La obtención de un diploma de escuela secundaria puede abrirle puertas para obtener mejores oportunidades laborales.

Para obtener más información, llame al **1-800-682-9094 x52076** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m., hora del este, o envíe un correo electrónico a **EducationWorks@HorizonBlue.com**.

* Los servicios se proporcionarán cuando sea necesario. No todos los miembros recibirán estos servicios.

** Se limitará a tres intentos.

Información sobre su proveedor

La información sobre su proveedor, incluidos su médico de atención primaria y especialista, estará disponible cuando busque en nuestro *Buscador en línea de médicos y hospitales* en **horizonNJhealth.com/findadoctor**. Allí podrá ver:

- Nombre del proveedor, ubicación del consultorio y número de teléfono
- Especialidad
- Calificaciones profesionales
- Idiomas que habla

Para obtener información adicional sobre un proveedor, incluida la facultad de medicina a la que asistió y si completó la residencia, visite uno de los siguientes sitios web:

División de Asuntos del Consumidor de NJ: **njconsumeraffairs.gov**

Junta Estadounidense de Especialidades Médicas: **abms.org**

Tenga cuidado con el fraude de seguro médico

El fraude de seguros médicos afecta a todos. Puede ayudar a identificarlo y prevenirlo.

Algunos tipos frecuentes de esquemas de fraude de seguros médicos son:

- Facturación de servicios que no se prestaron
- Dar un diagnóstico falso a un paciente para justificar pruebas, cirugías u otros procedimientos que no son de necesidad médica
- Iniciar reclamos por tratamiento no cubierto que eran procedimientos que no eran de necesidad médica
- Llevar a cabo procedimientos que no son de necesidad médica para obtener un pago
- Facturar un nivel superior de servicio para recibir un pago mayor
- Ofrecer o recibir sobornos
- Modificar reclamos o recetas

Esto es lo que puede hacer:

SIEMPRE



- Revise todo lo que reciba en el correo postal de Horizon NJ Health, un médico u otro proveedor de atención médica.
- Solicite una copia de todo lo que firme.
- Sospeche de cualquier persona que le haga pruebas o exámenes de detección gratis a cambio de su número de tarjeta de identificación de miembro.

NUNCA



- Dé su número de tarjeta de identificación de seguro médico a ninguna persona, excepto su médico, clínica, hospital u otro proveedor de atención médica.
- Dé su número de tarjeta de identificación de seguro médico a ninguna persona que lo llame sin que se lo haya pedido y le ofrezca productos o servicios gratis (DME, equipo médico duradero o medicamentos).
- Preste a nadie ni permita que alguien use su tarjeta de identificación de seguro médico ni el número de esta.
- Le pida a su médico o proveedor de atención médica un tratamiento o una atención que no necesita.
- Firme con su nombre un formulario en blanco.
- Comparta sus registros médicos o información médica con nadie, excepto su médico, clínica, hospital u otro proveedor de atención médica.

Horizon NJ Health **siempre** verifica la información del miembro por teléfono antes de hablarle sobre sus beneficios o servicios. Este es un paso importante que adoptamos para proteger su información y protegerlo del fraude. Para denunciar el fraude de seguros médicos, llame al **1-855-FRAUD20 (1-855-372-8320)** (TTY **711**).

Aviso de no discriminación

Horizon NJ Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate against nor does it exclude people or treat them differently on the basis of race, color, gender, national origin, age, disability, pregnancy, gender identity, sex, sexual orientation or health status in the administration of the plan, including enrollment and benefit determinations. Horizon NJ Health provides free aids and services to people with disabilities (e.g. qualified language interpreters and information in other formats) and to those whose primary language is not English (e.g. information in other languages) to communicate effectively with us.

Contacting Member Services

Call Member Services at **1-844-498-9393 (TTY 711)** or the phone number on the back of your member ID card, if you need the free aids and services noted above and for **all other Member Services issues**.

Filing a Section 1557 Grievance

If you believe that Horizon NJ Health has failed to provide the free communication aids and services or discriminated against you for one of the reasons described above, you can file a discrimination complaint also known as a Section 1557 Grievance. Horizon NJ Health's Civil Rights Coordinator can be reached by calling the Member Services number on the back of your member ID card or by writing to:

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

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights Complaint Portal, online at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail at **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)**. OCR Complaint forms are available at www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Language assistance

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-844-498-9393 (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 **1-844-498-9393 (TTY 711)**。

주의: 한국어어를 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 કરી **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 اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-844-498-9393** (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 (телетайп 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).

Blue Notes

Servicios para Miembros **1-800-682-9090** (TTY **711**) las 24 horas del día, los siete días de la semana. **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 brindados 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.

Y009_H8298_EC004611S_M

086-19-134

