

# Care Notes

Edición n.º 1 de 2019



# Seis consejos para aprovechar al máximo su plan de salud

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 de Servicios y apoyo a largo plazo administrados (Managed Long Term Services & Supports, MLTSS) al **1-844-444-4410 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año.

## Seis consejos para aprovechar al máximo su plan de salud

Seis consejos para aprovechar al máximo su plan de salud.....	2
Si debe cuidar de un ser querido, sepa que no está solo.....	3
Horizon NJ TotalCare (HMO SNP): combine todos sus beneficios de Medicare y Medicaid en un plan.....	4
Nuestro compromiso con la calidad.....	4
Ahorre dinero con NJSave.....	4
Cuidado de un ser querido con una deficiencia cognitiva.....	5
Un recordatorio sobre los servicios de laboratorio.....	6
¿Necesita transporte?.....	6
Derechos y responsabilidades de los miembros.....	6
Mes de los adultos mayores 2019.....	6
¿Corre riesgo de sufrir neumonía por aspiración?.....	7
Prevención de escaras.....	8
¡Renueve su cobertura o la perderá!.....	8
El cáncer de colon se puede curar. Detéctelo temprano a través de un examen de detección simple.....	9
Primeros auxilios para convulsiones.....	10
Recordatorio: puede acceder a defensores del miembro.....	10
Cambios en la lista de medicamentos aprobados.....	11
Priorice la prevención de caídas.....	12
Nuestro Aviso de no discriminación.....	13
Cómo obtener ayuda en su idioma.....	14

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

La atención de calidad comienza con su proveedor de atención primaria (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 Trabaje con su administrador de atención médica para que le ayude a coordinar todas sus necesidades de atención médica

Nuestros administradores de atención médica pueden ayudarle a comprender sus beneficios y recibir la atención que necesita. Pueden ayudarle a hacer lo siguiente:

- controlar mejor afecciones crónicas como diabetes o presión arterial alta;
- coordinar otros recursos o servicios que pueda necesitar.

Los administradores de atención médica están disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del este (ET). Llame al **1-844-444-4410 (TTY 711)**.

### 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)**.

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

No se arriesgue a perder su cobertura.

- 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).

## Horizon NJ TotalCare (HMO SNP): combine todos 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 **1-844-444-4410** (TTY 711) y consulte 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

Si desea saber si califica para algún programa que brinda 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 (sospechar o desconfiar de las personas)
- 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.

Si tiene preguntas sobre la deficiencia cognitiva o le gustaría obtener más información, puede hablar con el administrador de atención médica de su ser querido o llamar a Servicios a los miembros al **1-844-444-4410** (TTY **711**), las 24 horas al día, los siete días de la semana.

### Fuentes

- Centro de Información y Recursos para Padres, [parentcenterhub.org/repository/intellectual](http://parentcenterhub.org/repository/intellectual)
- 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)



## 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](http://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](http://labcorp.com/PSC) para encontrar un centro. Se atienden 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](http://patient.labcorp.com). LabCorp le entregará los resultados de sus pruebas a su médico antes de publicarlos en su cuenta en línea.



## ¿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 48 horas antes de su cita 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](http://member.logisticare.com).
- Descargue la aplicación gratuita *LogistiCare Trip Manager* desde la tienda de aplicaciones en cualquier teléfono inteligente y programe su transporte a través de la aplicación.

## Derechos y responsabilidades de los miembros

Como miembro de Horizon NJ Health, usted tiene derechos, responsabilidades y elecciones respecto de la atención médica que recibe. Puede encontrar sus derechos y responsabilidades como miembro en su Manual para miembros de Servicios y apoyo a largo plazo administrados (MLTSS) de Horizon NJ Health o en el sitio web [horizonNJhealth.com/memberrights](http://horizonNJhealth.com/memberrights).

## Mes de los adultos mayores 2019

Mayo se reconoce como el Mes de los adultos mayores. La Administración de envejecimiento anunció que la temática del 2019 es la siguiente: Conectar, crear, contribuir. Se alienta a los adultos mayores y sus comunidades para que:

- Se **conecten** con su familia, amigos y servicios que respaldan la participación.
- **Creen** mediante la participación en eventos que promueven el aprendizaje, la salud y el crecimiento personal.
- **Contribuyan** con su tiempo, talento y experiencia de vida para ayudar a los demás.

Reconocer a los adultos mayores y sus contribuciones fortalece a las comunidades y beneficia a todos sus miembros. Para obtener más información sobre el Mes de los adultos mayores y cómo puede participar, visite [acl.gov/oam](http://acl.gov/oam).



## ¿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 y no se degluten ni ingresan 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.

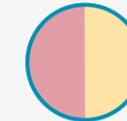


Si cree que corre riesgo de tener neumonía por aspiración, hable con su médico ya que puede correr un mayor riesgo de ser hospitalizado.

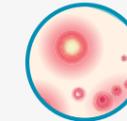
## Prevención de escaras

Las escaras son heridas abiertas que se producen en la piel. Se producen comúnmente entre 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.

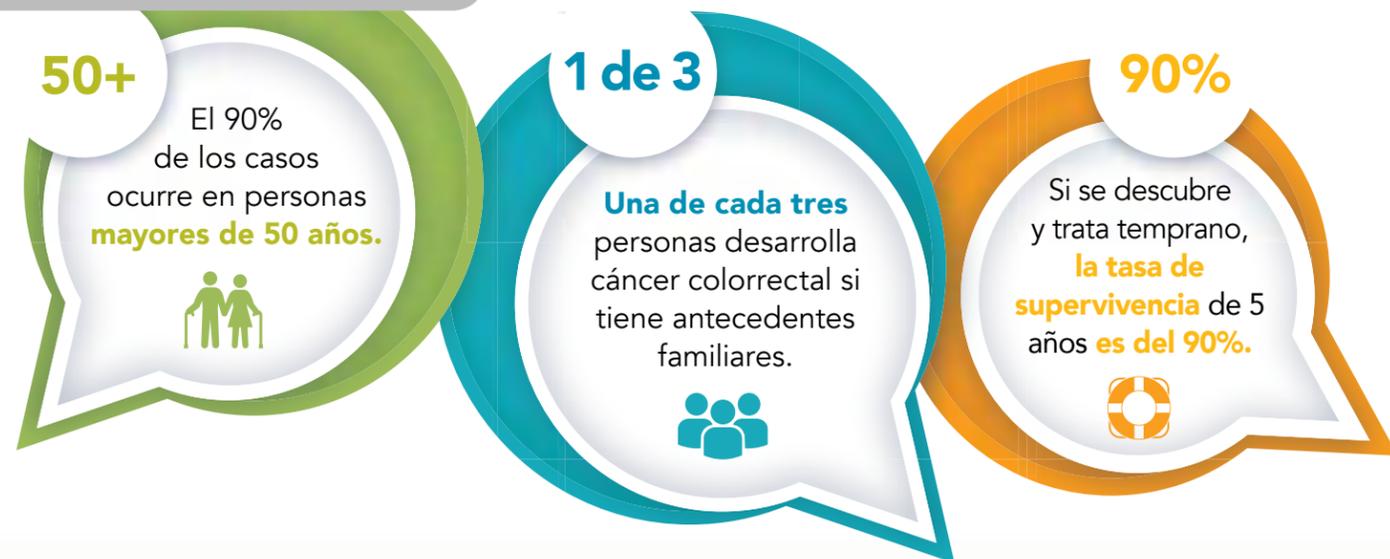
## ¡Renueve su cobertura o la perderá!

Sus beneficios de salud con Horizon NJ Health dependen de su cobertura de NJ FamilyCare. Debe renovar su cobertura de NJ FamilyCare a tiempo para mantener su membresía en Horizon NJ Health. Si olvida su plazo de renovación, corre el riesgo de perder la cobertura de salud para usted y su familia.

### Lo que debe hacer:

- **Verifique su correo:** es posible que reciba un formulario de NJ FamilyCare que deberá completar.
- **Responda cualquier solicitud escrita de inmediato:** si NJ FamilyCare le pide que confirme el tamaño de su grupo familiar o que complete una solicitud, debe hacerlo lo antes posible para que no haya una interrupción en su cobertura.

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



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

El cáncer colorrectal, también denominado cáncer de colon, se presenta en el colon o 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: Centers for Disease Control and Prevention, [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, debe hacer lo siguiente:

- Llame al **911** y solicite 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 punzante o duro.
- Coloque un objeto blando debajo de la cabeza de la persona.
- Si lleva ropa ajustada alrededor del cuello, aflójela.
- Observe la duración de la convulsión.
- 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)

## Recordatorio: puede acceder a defensores del miembro

Todos los miembros de MLTSS pueden acceder a un defensor del miembro. Los defensores del miembro trabajan con usted para garantizarle una respuesta ante cualquier pregunta que tenga sobre sus beneficios, servicios y decisiones de MLTSS. Trabaja de cerca con usted, su equipo de atención médica y los representantes del estado para garantizar el cumplimiento de sus objetivos y necesidades.

Para hablar con un defensor del miembro, llame al **1-844-444-4410 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Este (ET).

## 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	Mulpleta (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 proveedor 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.

Su PCP puede llamar al Departamento Farmacéutico (Pharmacy Department) de Horizon NJ Health al **1-844-444-4410 (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 ellos.

### 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 renovados:** 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 **1-844-444-4410 (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 (TTY)**

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 **1-844-444-4410 (TTY 711)**.

## Servicios de intérpretes multilingües

**ATENCIÓN: Si habla otro idioma que no sea español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-844-444-4410 (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 1-844-444-4410 (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 **1-844-444-4410 (TTY 711)**。

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

**1-844-444-4410 (TTY 711)** 번으로 전화해 주십시오.

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

Ligue para **1-844-444-4410 (TTY 711)**.

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

**1-844-444-4410 (TTY 711)**.

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-844-444-4410 (TTY 711)**.

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-844-444-4410 (TTY 711)**.

ملا: حوطة للغوية تترفاو لباكلمن اجد تنك اذ اقم ترتصل بارقم هاتفنا ركذا حدث للمان خف ، غةات المعداس **1- 844-444-4410** (كبلاو صملام 711)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-844-444-4410 (TTY 711)**.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода.

Звоните **1-844-444-4410 (телетайп 711)**.

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

Rele **1-844-444-4410 (TTY 711)**.

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

**1-844-444-4410 (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 **1-844-444-4410 (TTY 711)**.

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-844-444-4410 (ATS 711)**.

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

**1-844-444-4410 (TTY 711)**.

# Care Notes

Servicios a los miembros **1-844-444-4410** (TTY **711**) las 24 horas del día, los siete días de la semana. [horizonNJhealth.com](http://horizonNJhealth.com)

CARE NOTES se publica para miembros de Horizon NJ Health, 1700 American Blvd., Pennington, NJ 08534. La información contenida en CARE 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 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\_EC002873S\_M 086-19-21



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)



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)