

# On the Horizon

June 2024



## In this issue:

- Where to get care: You have options
- An annual wellness visit helps keep your health on track
- Blood pressure numbers: tips for keeping them at a healthy level
- Early detection is key for colon cancer
- Diabetes can cause harm to the heart, kidneys, eyes, and feet
- Feel your best and earn rewards with Go365 for Humana

**Humana**<sup>®</sup>

## Where to get care: You have some options

Getting sick or hurt can happen when you least expect it. An accident in the kitchen, a slip and fall, or a pain that won't go away.

Knowing where to get the right care can save you time and get you feeling better faster. Where you get care may depend on the type of care you need.

Your primary care doctor knows you best and can provide you care for most health issues. If visiting your doctor is not possible, ask your doctor if you can do a virtual (telehealth) visit.

A virtual care visit can provide you with the care you need without you leaving your home or workplace.

A virtual doctor visit may be appropriate for:

- Bumps, cuts, and scrapes
- Minor headaches, sprains, strains
- Flu symptoms

If you need to find a doctor, our Find a Doctor service can help you. Visit

[Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor). If you would like to watch a video on how Find a Doctor works, go to [Humana.com/FindADocVideo](https://www.humana.com/FindADocVideo).

When your doctor isn't available, drugstore clinics and urgent care centers are a great option. Most open early, close late, and have weekend hours. You don't need an appointment, and you can get treatment for a range of issues, like a stomach bug or if you're worried your child has a broken finger.

In you have an emergency, dial 911 or go to your nearest emergency room (ER). An emergency is a sudden, serious situation that demands immediate action.

Go to the ER if you experience any of the following:

- A fall or an accident that threatens your life or limb
- Chest pains
- Difficulty breathing
- Serious burns
- Stroke symptoms, such as paralysis, sudden loss of vision, or sudden inability to speak
- Sudden and severe pain
- Uncontrolled bleeding

When you have a health concern and don't know what to do:

- Call the nurse advice line, **855-235-8530**, 24 hours a day, 7 days a week.
- Get advice from a registered nurse about your health situation.
- Do not use this service during an emergency—dial **911** or go to the ER.



Learn more about your care options on our [where to get care webpage](#).

## An annual wellness visit helps keep your health on track



Life can get busy, and a yearly checkup with your doctor easy to forget or put off. Staying in our best health, though, requires a little bit of time and care for ourselves.

An annual wellness visit, also known as an annual checkup, should be done once a year. This applies even when you feel healthy.

A checkup can help detect health problems before they become more serious and harder to treat. It also enables you to talk with your doctor about any health concerns you might have and adjust or change any treatments or medicines you are taking.

At your annual wellness visit, your doctor will:

- Ask you about your health history
- Create a personalized health plan with you
- Discuss health concerns or goals you may have
- Discuss eating habits and physical activity
- Discuss preventive screenings
- Give you any necessary referrals for diagnosis and treatment, if necessary
- Work to detect any health problems you have or could be at risk for



Call your doctor today to set up your annual checkup.

If you need a doctor or would like to change your doctor, use our online Find a Doctor service at [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor).

# Blood pressure numbers: tips for keeping them at a healthy level



Our heart works hard every day, so keeping it healthy goes a long way toward feeling healthy, too.

Blood pressure (BP) is a measure of the force of blood pushing against the walls of your arteries, which are a type of blood vessel that carry blood away from your heart.

Blood pressure increases as your heart must work harder to send blood throughout your body. The higher your blood pressure, the higher your risk of heart disease, heart attack and stroke.

BP is expressed as two numbers. The top number is called the systolic pressure. It is the measurement of pressure in your arteries when your heart beats.

The bottom number is called the diastolic pressure. It is the measurement of pressure in your arteries when your heart rests between beats.

Hypertension is the medical name for high blood pressure.

Below is a BP chart with ranges used by the American Heart Association<sup>1</sup> and Mayo Clinic<sup>2</sup>:

Blood pressure	Systolic (upper number) measured in mmHg	Diastolic (lower number) measured in mmHg	What to do
Normal	Under 120	Under 80	Maintain or adopt a healthy lifestyle
Elevated	120-129	Less than 80	Maintain or adopt a healthy lifestyle
Hypertension (stage 1)	130-139	80-89	Maintain or adopt a healthy lifestyle; talk to your provider about taking a medication to lower your blood pressure
Hypertension (stage 2)	Above 140	Above 90	Maintain or adopt a healthy lifestyle; talk to your provider about taking a medication to lower your blood pressure
Hypertensive crisis	Above 180	Above 120	Seek emergency care

**Chart notes:** Ranges may be lower for children and teens. Talk to your child’s doctor. If you have other conditions in addition to high blood pressure, your doctor may need to treat your BP more aggressively.

The **Centers for Disease Control offers a toolkit and resources** to help those at risk of cardiovascular disease take control of their high blood pressure and live healthier lives.



## Early detection is key for colon cancer



The Centers for Disease Control and Prevention recommends colorectal cancer screenings for most adults over age 45.<sup>3</sup> In fact, about 90% of cases occur in people 50 and older. Thanks in part to regular screenings, the survival rate for colon cancer has improved steadily over the years.

Colon cancer develops in your colon or rectum, which together are part of the body's digestive tract. Most colorectal cancers start as abnormal growths called polyps that form on the inner lining of the colon or rectum. Over time, some of them turn into cancer.<sup>4</sup>

The earlier the cancer is found, the easier it can be treated and the more likely that treatments will work.

Timing makes all the difference. Learn about colorectal cancer risk factors, the kinds of screenings available and more: Visit the **American Cancer Society's website**.

## Diabetes can cause harm to the heart, kidneys, eyes, and feet



Diabetes can cause a number of health problems beyond high blood sugar. Understanding that diabetes can cause widespread harm in the body is a critical step in managing this disease.

Diabetes is a condition that impairs the body's ability to process blood glucose, also known as blood sugar. The most common types of diabetes include type 1, type 2, and gestational diabetes (diabetes related to pregnancy).

High blood sugar levels can damage your heart, brain, eyes, kidneys, feet and nerves. Having diabetes also stresses your immune system and your body's ability to fight off colds and other germs. Closely monitoring your blood sugar can detect diabetes and also help prevent any related health problems.

Medicine, screenings, and regular doctor visits all play key roles in preventing and catching early on these diseases.

Diabetes, for example, is the No. 1 cause of kidney disease. It affects 1 in 7 adults in the United States. Minorities, including African Americans, Latinos/Hispanics, American Indians and Alaska Natives, are at high risk for developing kidney failure in part due to high rates of diabetes and high blood pressure in these groups.

Diabetes can also affect the small blood vessels in the eyes, causing diseases such as cataracts, glaucoma and retinopathy.

Here are 5 things diabetics can do to help prevent related diseases:

1. Work with your doctor on the ABCs of diabetes and keep your blood glucose in a healthy range.
2. Learn how to live with diabetes.
3. Get regular screenings and vaccines.
4. Check your feet every day.
5. If you smoke or vape, quit.

## Heart disease

### What can be damaged:

Large blood vessels that affect the heart

### Signs of a heart attack:

- Chest pain or discomfort
- Shortness of breath
- Nausea or indigestion
- Lightheadedness
- Pain or discomfort in your arms, back, jaw, neck or stomach
- Sweating
- Feeling tired or fatigued

### Signs of heart failure:

- Shortness of breath
- Weakness
- Nausea
- Fatigue
- Swelling of the feet and ankles

### What to do:

Call **911** right away. You may not experience every symptom, and they may come and go. Diabetes can cause nerve damage that can make heart attacks painless.

Talk to your doctor or healthcare provider about your risk for a heart attack and heart failure and what steps you can take to help lower your risk.

## Kidney disease

### What can be damaged:

Small blood vessels in the kidneys

### Signs of a heart attack:

Kidney disease often has no symptoms until almost all kidney function is gone.

### Signs of heart failure:

- Fluid buildup
- Loss of sleep
- Poor appetite
- Upset stomach
- Weakness
- Difficulty concentrating

### What to do:

See your healthcare provider regularly to have your blood pressure, urine, and blood checked. Keeping your blood glucose and blood pressure in your target ranges may help prevent kidney disease.

In some cases, your doctor may prescribe medicine to help lower blood pressure.

## Cataracts, glaucoma, retinopathy

### What can be damaged:

Small blood vessels in the eye

### Signs of vision problems:

- Blurry or wavy vision
- Frequently changing vision—sometimes from day to day
- Dark areas or vision loss
- Poor color vision
- Spots or dark strings (also called floaters)
- Flashes of light

### What to do:

If you have any symptoms of eye diseases, see your eye care provider or doctor.

Call your healthcare provider right away if you notice sudden changes to your vision, including flashes of light or more spots than usual, or if it looks like a curtain is pulled over your eyes.

Visit your eye care provider at least once a year for a dilated eye exam.

---

## Problems with your feet: How to take care of your feet

### What can be damaged:

Diabetes increases the risk of foot or leg amputations due to decreased blood flow and feeling in the feet that occurs from elevated blood sugar. Even small problems, like a blister, can become serious.

### What to do:

Take care of your feet with these basic steps below:

1. Wash your feet thoroughly every day.
2. Dry your feet thoroughly after washing—especially between your toes.
3. Put lotion on your feet, but not between your toes.
4. Wear moisture-resistant socks.
5. Do not walk barefoot.
6. Wear shoes that fit well.

### Checking your feet will help prevent problems:

- Check your feet every day for cuts, sores, blisters, changes in skin, corns, calluses, warm spots, and redness.
  - Check inside your shoes for sharp edges, cracks, pebbles, or anything that could hurt your feet.
  - Ask your healthcare provider how to take care of your toenails.
  - Get a foot check at every healthcare visit.
- 

Taking diabetes medicine as prescribed is important to managing diabetes.

Remember to fill and refill all of your prescriptions as prescribed by your physician and to store your medicine in a safe place. Having a supply of medicine long enough to last you through any storm or emergency can give you added peace of mind.



## Feel your best and earn rewards with Go365 by Humana



Go365<sup>®</sup> by Humana helps make it fun and easier to reach health goals and thrive at any age. Go365 for Humana is a well-being and rewards program. You can earn rewards for taking healthy actions such as annual wellness visits, colorectal cancer screenings and breast cancer screenings.

Go365 members can redeem their rewards in the Go365 Mall for e-gift cards to retailers like Shell, Walmart Select Cards for Healthy Living and many more. The more steps you take to maintain your health, the more rewards you may collect.

Access **MyHumana** to see if you're eligible for Go365, or visit **Go365.com** to learn more.

### Sources:

1. "The Facts About High Blood Pressure," American Heart Association, [www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure](http://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure), accessed May 5, 2023.
2. "Blood pressure chart: What your reading means," Mayo Clinic, [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982), accessed May 5, 2023.
3. "Colorectal Cancer Screening Tests," The Centers for Disease Control and Prevention, last accessed Oct. 17, 2022, [www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic\\_info/screening/tests.htm](http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm).
4. "Colorectal Cancer Signs and Symptoms," American Cancer Society, [www.cancer.org/cancer/types/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html](http://www.cancer.org/cancer/types/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html).

## Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 8 a.m. to 8 p.m., Central time. However, please note that our automated phone system may answer your call after-hours, during weekends, and on holidays. We can help you at no cost to you. We can explain the document in English or in your preferred language. We can also help you if you need help seeing or hearing. Please refer to your Member Handbook regarding your rights.

## At Humana, it is important you are treated fairly.

Humana Inc. and its subsidiaries do not discriminate or exclude people because of their race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, gender, gender identity, ancestry, ethnicity, marital status, religion, language, medical or claims history, mental or physical disability, genetic information, or source payment. Discrimination is against the law. Humana and its subsidiaries comply with applicable state and federal civil rights laws. If you believe that you have been discriminated against by Humana or its subsidiaries, there are ways to get help.

- You may file a complaint, also known as a grievance:  
**Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.  
If you need help filing a grievance, call **1-800-787-3311** or if you use a TTY, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the:  
**U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights** electronically through their Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or at **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

## Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you. **1-800-787-3311 (TTY: 711)**

Humana provides free auxiliary aids and services, such as qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats to people with disabilities when such auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate.

**Humana Gold Plus Integrated (Medicare-Medicaid plan) is a health plan that contracts with both Medicare and Illinois Medicaid to provide benefits of both programs to members.**

## Multi-Language Insert

### Multi-language Interpreter Services

**English:** We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get an interpreter, just call us at **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Someone who speaks English can help you. This is a free service.

**Spanish:** Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

**簡體中文 (Simplified):** 我们提供免费的翻译服务,帮助您解答关于健康或药物保险的任何疑问。如果您需要此翻译服务,请致电 **1-800-787-3311 (TTY: 711)**。我们的中文工作人员很乐意帮助您。这是一项免费服务。

**廣東話 (Cantonese):** 您對我們的健康或藥物保險可能存有疑問,為此我們提供免費的翻譯服務。如需翻譯服務,請致電 **1-800-787-3311 (TTY: 711)**。我們講中文的人員將樂意為您提供幫助。這是一項免費服務。

**Tagalog (Tagalog – Filipino):** Mayroon kaming libreng serbisyo sa pagsasaling-wika upang masagot ang anumang mga katanungan ninyo hinggil sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Upang makakuha ng tagasaling-wika, tawagan lamang kami sa **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Maaari kayong tulungan ng isang nakakapagsalita ng Tagalog. Ito ay libreng serbisyo.

**Français (French):** Nous proposons des services gratuits d'interprétation pour répondre à toutes vos questions relatives à notre régime de santé ou d'assurance-médicaments. Pour accéder au service d'interprétation, il vous suffit de nous appeler au **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Un interlocuteur parlant Français pourra vous aider. Ce service est gratuit.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Chúng tôi có dịch vụ thông dịch miễn phí để trả lời các câu hỏi về chương sức khỏe và chương trình thuốc men. Nếu quý vị cần thông dịch viên xin gọi **1-800-787-3311 (TTY: 711)** sẽ có nhân viên nói tiếng Việt giúp đỡ quý vị. Đây là dịch vụ miễn phí.

**Deutsch (German):** Unser kostenloser Dolmetscherservice beantwortet Ihren Fragen zu unserem Gesundheits- und Arzneimittelplan. Unsere Dolmetscher erreichen Sie unter **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Man wird Ihnen dort auf Deutsch weiterhelfen. Dieser Service ist kostenlos.

**한국어 (Korean):** 당사는 의료 보험 또는 약품 보험에 관한 질문에 대해 드리고자 무료 통역 서비스를 제공하고 있습니다. 통역 서비스를 이용하려면 전화 **1-800-787-3311 (TTY: 711)** 번으로 문의해 주십시오. 한국어를 하는 담당자가 도와 드릴 것입니다. 이 서비스는 무료로 운영됩니다.

**Русский (Russian):** Если у вас возникнут вопросы относительно страхового или медикаментного плана, вы можете воспользоваться нашими бесплатными услугами переводчиков. Чтобы воспользоваться услугами переводчика, позвоните нам по телефону **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Вам окажет помощь сотрудник, который говорит по-русски. Данная услуга бесплатная.

**العربية (Arabic):** إننا نقدم خدمات المترجم الفوري المجانية للإجابة عن أي أسئلة تتعلق بالصحة أو جدول الأدوية لدينا. للحصول على مترجم فوري، ليس عليك سوى الاتصال بنا على **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. سيقوم شخص ما يتحدث العربية بمساعدتك. هذه خدمة مجانية.

**हिंदी (Hindi):** हमारे स्वास्थ्य या दवा की योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न के जवाब देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं. एक दुभाषिया प्राप्त करने के लिए, बस हमें **1-800-787-3311 (TTY: 711)** पर फोन करें. कोई व्यक्ति जो हिन्दी बोलता है आपकी मदद कर सकता है. यह एक मुफ्त सेवा है.

**Italiano (Italian):** È disponibile un servizio di interpretariato gratuito per rispondere a eventuali domande sul nostro piano sanitario e farmaceutico. Per un interprete, contattare il numero **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Un nostro incaricato che parla Italianovi fornirà l'assistenza necessaria. È un servizio gratuito.

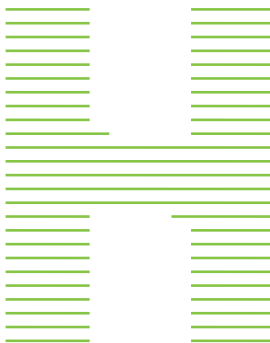
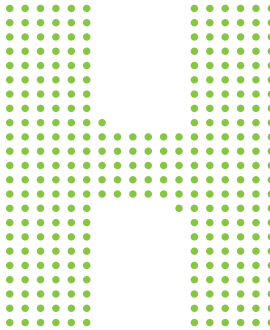
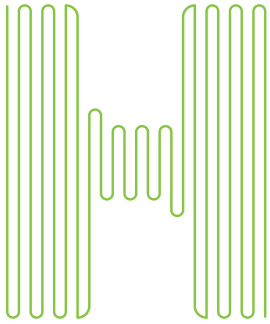
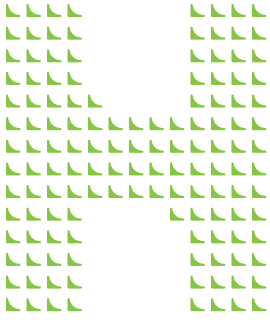
**Português (Portuguese):** Dispomos de serviços de interpretação gratuitos para responder a qualquer questão que tenha acerca do nosso plano de saúde ou de medicação. Para obter um intérprete, contacte-nos através do número **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Irá encontrar alguém que fale o idioma Português para o ajudar. Este serviço é gratuito.

**Kreyòl Ayisyen (French Creole):** Nou genyen sèvis entèprèt gratis pou reponn tout kesyon ou ta genyen konsènan plan medikal oswa dwòg nou an. Pou jwenn yon entèprèt, jis rele nou nan **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Yon moun ki pale Kreyòl kapab ede w. Sa a se yon sèvis ki gratis.

**Polski (Polish):** Umożliwiamy bezpłatne skorzystanie z usług tłumacza ustnego, który pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na temat planu zdrowotnego lub dawkowania leków. Aby skorzystać z pomocy tłumacza znającego język polski, należy zadzwonić pod numer **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Ta usługa jest bezpłatna.

**日本語 (Japanese):** 当社の健康健康保険と薬品処方薬プランに関するご質問にお答えするために、無料の通訳サービスがあります。通訳をご用命になるには、**1-800-787-3311 (TTY: 711)** にお電話ください。日本語を話す人が支援いたします。これは無料のサービスです。





# On the Horizon

Junio 2024



## En esta edición:

- Dónde obtener cuidado: usted tiene opciones
- La consulta de bienestar anual le ayuda a mantener su salud por buen camino
- Valores de la presión arterial: consejos para mantenerlos en un nivel saludable
- La detección temprana es fundamental para el cáncer de colon
- La diabetes puede causar daños al corazón, los riñones, los ojos y los pies
- Siéntase lo mejor posible y gane recompensas con Go365 de Humana

**Humana**®

## Dónde obtener cuidado: usted tiene opciones

Puede enfermarse o lastimarse cuando menos lo espera. Un accidente en la cocina, un resbalón y una caída, o un dolor que no desaparece.

Saber dónde obtener el cuidado adecuado puede ahorrarle tiempo y hacer que se sienta mejor más rápido. El lugar donde lo recibe puede depender del tipo de cuidado que necesite.

Su médico de cuidado primario es quien mejor lo conoce, y puede brindarle cuidado para la mayoría de las dificultades de salud. Si no puede hacer una consulta presencial con su médico, pregúntele si pueden tener una consulta virtual (telesalud).

Una consulta de cuidado virtual puede brindarle el cuidado que necesita sin que tenga que salir de su hogar o lugar de trabajo.

Una consulta virtual con el médico puede ser apropiada para lo siguiente:

- Erupciones, cortes y rasguños
- Dolores de cabeza, esguinces y torceduras musculares leves
- Síntomas de influenza

Si necesita encontrar un médico, nuestro servicio “Find a Doctor” (Encontrar un médico) puede ayudarle. Visite [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor). Si desea ver un video sobre cómo funciona “Find a Doctor”, visite [Humana.com/FindADocVideo](https://www.humana.com/FindADocVideo).

Cuando su médico no está disponible, las clínicas de farmacia y los centros de cuidado de urgencia son una excelente opción. La mayoría abre temprano, cierra tarde y atiende los fines de semana. No necesita tener una cita y puede recibir tratamiento para una variedad de dificultades, como un virus estomacal o la sospecha de que su hijo tenga un dedo roto.

Si tiene una emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés) más cercana. Una emergencia es una situación grave y repentina que requiere atención inmediata.

Acuda a la ER si experimenta alguna de las siguientes situaciones:

- Una caída o un accidente que pone en peligro su vida o una de sus extremidades
- Dolores en el pecho
- Dificultad para respirar
- Quemaduras graves
- Síntomas de derrame cerebral, como parálisis, pérdida repentina de la vista o incapacidad repentina para hablar
- Dolor grave y repentino
- Hemorragia incontrolada

Si le preocupa su salud y no sabe qué hacer, siga estas indicaciones:

- Llame a la línea de asesoramiento de enfermería, **855-235-8530**, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Obtenga asesoramiento de un profesional de enfermería registrado sobre su estado de salud.
- No utilice este servicio en caso de emergencia; llame al **911** o acuda a la ER.



Obtenga más información sobre sus opciones de cuidado en nuestra **página web “Dónde obtener cuidado”**.

## La consulta de bienestar anual le ayuda a mantener su salud por buen camino



La vida puede volverse ajetreada, y es fácil olvidar o posponer el chequeo anual con su médico. Sin embargo, mantener el mejor estado de salud requiere un poco de autocuidado y de tiempo dedicado a nosotros mismos.

Una vez al año se debe realizar la consulta de bienestar anual, también conocida como chequeo anual. Esto también aplica incluso si se siente saludable.

Un chequeo puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se vuelvan más graves y difíciles de tratar. También le permite hablar con su médico sobre cualquier preocupación que pueda tener sobre su salud y ajustar o cambiar cualquier tratamiento o medicamento que esté tomando.

Durante su consulta de bienestar anual, su médico hará lo siguiente:

- Preguntarle sobre su historial de salud
- Crear un plan de salud personalizado con usted
- Analizar las metas o las preocupaciones acerca de su salud que pueda tener
- Hablar sobre hábitos alimentarios y actividad física
- Hablar sobre las pruebas de detección preventivas
- Darle referidos para diagnóstico y tratamiento, de ser necesarios
- Trabajar para detectar cualquier problema de salud que tenga o que corra riesgo de tener



Llame a su médico hoy mismo para programar su chequeo anual.

Si necesita un médico o desea cambiar el suyo, utilice nuestro servicio en línea "Find a Doctor" en [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor).

# Valores de la presión arterial: consejos para mantenerlos en un nivel saludable

El corazón trabaja duro todos los días, por lo que mantenerlo sano también contribuye en gran medida a sentirnos saludables.

La presión arterial (BP, por sus siglas en inglés) es una medición de la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, que son un tipo de vaso sanguíneo que transporta sangre desde el corazón.

La presión arterial aumenta a medida que el corazón debe esforzarse más para enviar sangre a todo el cuerpo. Cuanto más alta es la presión arterial, mayor es el riesgo de padecer una enfermedad del corazón, un paro cardíaco o un derrame cerebral.

La BP se expresa en dos cifras. La cifra superior se denomina presión sistólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando late el corazón.

La cifra inferior se llama presión diastólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos.

Hipertensión es el término médico que se le da a la presión arterial alta.

A continuación, se muestra una tabla de BP con los rangos utilizados por la Asociación Estadounidense del Corazón<sup>1</sup> y Mayo Clinic<sup>2</sup>:

Presión arterial	Sistólica (cifra superior) medida en mmHg	Diastólica (cifra inferior) medida en mmHg	Qué hacer
Normal	Menor que 120	Menor que 80	Mantenga o adopte un estilo de vida saludable.
Elevada	Entre 120 y 129	Menor que 80	Mantenga o adopte un estilo de vida saludable.
Hipertensión (etapa 1)	Entre 130 y 139	Entre 80 y 89	Mantenga o adopte un estilo de vida saludable; hable con su proveedor acerca de tomar un medicamento para bajar la presión arterial.
Hipertensión (etapa 2)	Por encima de 140	Por encima de 90	Mantenga o adopte un estilo de vida saludable; hable con su proveedor acerca de tomar un medicamento para bajar la presión arterial.
Crisis hipertensiva	Por encima de 180	Por encima de 120	Busque cuidado médico en casos de emergencia.

**Notas de la tabla:** Los rangos pueden ser más bajos para niños y adolescentes. Hable con el médico de su hijo. Si usted padece otras afecciones además de presión arterial alta, es posible que su médico deba tratar su BP de una forma más intensiva.

Los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrecen un kit de herramientas y recursos** para ayudar a quienes corren riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares a controlar su presión arterial alta y llevar una vida más saludable.



## La detección temprana es fundamental para el cáncer de colon



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan pruebas de detección de cáncer colorrectal para la mayoría de los adultos de más de 45 años de edad<sup>3</sup>. De hecho, alrededor del 90% de los casos ocurren en personas de 50 años o más. Gracias, en parte, a las pruebas de detección periódicas, la tasa de supervivencia del cáncer de colon ha mejorado constantemente a lo largo de los años.

El cáncer de colon se desarrolla en el colon o el recto, que en conjunto forman parte del tracto digestivo del cuerpo. La mayoría de los cánceres colorrectales comienzan como crecimientos anormales llamados pólipos, que se forman en el revestimiento interno del colon o el recto. Con el tiempo, algunos de ellos se convierten en cáncer<sup>4</sup>.

Cuanto antes se detecte el cáncer, más fácil será tratarlo y más probabilidades habrá de que los tratamientos funcionen.

El tiempo marca una gran diferencia. Infórmese sobre los factores de riesgo del cáncer colorrectal, los tipos de pruebas de detección disponibles y mucho más: visite el **sitio web de la Sociedad Americana contra el Cáncer**.

# La diabetes puede causar daños al corazón, los riñones, los ojos y los pies



La diabetes puede causar una serie de problemas de salud que van más allá del nivel alto de azúcar en sangre. Comprender que la diabetes puede causar daños generalizados en el cuerpo es un paso fundamental en el manejo de esta enfermedad.

La diabetes es una afección que altera la capacidad del cuerpo de procesar la glucosa en sangre, también conocida como azúcar en sangre. Los tipos de diabetes más frecuentes son la diabetes tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional (diabetes relacionada con el embarazo).

Los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar el corazón, el cerebro, los ojos, los riñones, los pies y los nervios. Tener diabetes también altera su sistema inmunitario y la capacidad de su cuerpo de combatir resfriados y otros gérmenes. Controlar su nivel de azúcar en sangre con detenimiento puede detectar la diabetes y también ayudar a prevenir otros problemas de salud relacionados.

Los medicamentos, las pruebas de detección y las consultas periódicas al médico desempeñan un papel clave en la prevención y detección temprana de estas enfermedades.

Por ejemplo, la diabetes es la causa principal de la enfermedad renal. Afecta a 1 de cada 7 adultos en Estados Unidos. Las minorías, incluidos los afroamericanos, los latinos/hispanos, los indígenas estadounidenses y los nativos de Alaska, tienen un alto riesgo de desarrollar insuficiencia renal, en parte, debido a las elevadas tasas de diabetes y presión arterial alta en estos grupos.

La diabetes también puede afectar los pequeños vasos sanguíneos de los ojos y causar enfermedades como cataratas, glaucoma y retinopatía.

A continuación, le compartimos 5 medidas que los diabéticos pueden tomar para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas:

1. Trabajar junto a su médico en los conceptos clave de la diabetes y mantener su nivel de glucosa en sangre en un rango saludable.
2. Aprender a vivir con diabetes.
3. Hacerse pruebas de detección y recibir vacunas de forma periódica.
4. Revisarse los pies todos los días.
5. Dejar de fumar o vapear si lo hace.

## Enfermedad del corazón

### Qué puede sufrir daños:

Los vasos sanguíneos grandes que influyen en el corazón.

### Signos de un paro cardíaco:

- Dolor o molestias en el pecho
- Falta de aliento
- Náuseas o indigestión
- Aturdimiento
- Dolor o molestia en los brazos, la espalda, la mandíbula, el cuello o el estómago
- Sudoración
- Sensación de cansancio o fatiga

### Signos de insuficiencia cardíaca:

- Falta de aliento
- Debilidad
- Náuseas
- Fatiga
- Hinchazón de pies y tobillos

### Qué hacer:

Llame al **911** de inmediato. Es posible que no experimente todos los síntomas, y que estos aparezcan y desaparezcan. La diabetes puede causar daño a los nervios, lo que, a su vez, puede hacer que los paros cardíacos sean indoloros.

Hable con su médico o proveedor de cuidado de la salud sobre su riesgo de sufrir un paro cardíaco e insuficiencia cardíaca y sobre qué pasos puede dar para ayudar a reducir ese riesgo.

## Enfermedad renal

### Qué puede sufrir daños:

Los vasos sanguíneos pequeños en los riñones.

### Signos de enfermedad renal:

A menudo, la enfermedad renal no presenta síntomas hasta que la función de los riñones desaparece casi por completo.

### Síntomas de daño renal grave:

- Acumulación de líquido
- Pérdida del sueño
- Falta de apetito
- Malestar estomacal
- Debilidad
- Dificultad para concentrarse

### Qué hacer:

Consulte a su proveedor de cuidado de la salud periódicamente para controlar su presión arterial, orina y sangre.

Mantener sus niveles de glucosa en sangre y presión arterial en los rangos recomendados puede ayudar a prevenir la enfermedad renal.

En algunos casos, su médico puede recetarle medicamentos para ayudar a reducir la presión arterial.

## Cataratas, glaucoma y retinopatía

### Qué puede sufrir daños:

Los vasos sanguíneos pequeños de los ojos.

### Signos de problemas de la vista:

- Vista borrosa o con líneas onduladas
- Cambios frecuentes en la vista, a veces de un día para otro
- Áreas oscuras o pérdida visual
- Visión deficiente de los colores
- Hilos oscuros o manchas (también llamados miodesopsias o moscas volantes)
- Destellos de luz

### Qué hacer:

Si tiene algún síntoma de enfermedad ocular, consulte a su médico o a su proveedor de cuidado oftalmológico.

Llame a su proveedor de cuidado de la salud de inmediato si nota cambios repentinos en la visión, incluidos destellos de luz o más manchas de lo habitual, o si siente como si le cubrieran los ojos con una cortina.

Consulte a su proveedor de cuidado oftalmológico al menos una vez al año para hacerse un examen de la vista con dilatación de pupilas.

## Problemas en los pies: cómo cuidar sus pies

### Qué puede sufrir daños:

La diabetes aumenta el riesgo de amputaciones de pies o piernas debido a la disminución del flujo sanguíneo y la sensación que se produce en los pies como consecuencia del nivel elevado de azúcar en sangre. Incluso los problemas pequeños, como una ampolla, pueden volverse graves.

### Qué hacer:

Cuide sus pies con estos pasos básicos que le ofrecemos a continuación:

1. Lávese los pies minuciosamente todos los días.
2. Séquese bien los pies después de lavarlos, sobre todo entre los dedos.
3. Aplíquese una loción en los pies, pero no entre los dedos.
4. Use calcetines resistentes a la humedad.
5. No camine descalzo.
6. Use calzado de talla adecuada.

### Revisarse los pies le ayudará a prevenir problemas:

- Revíse los pies todos los días para detectar cortes, úlceras, ampollas, cambios en la piel, durezas, callos, zonas calientes y enrojecimiento.
- Revise el interior de sus zapatos en busca de bordes afilados, grietas, piedritas o cualquier cosa que pueda lastimarle los pies.
- Pregúntele a su proveedor de cuidado de la salud cómo cuidarse las uñas de los pies.
- Hágase un chequeo de los pies en cada consulta de cuidado de la salud.

Tomar los medicamentos para la diabetes según lo indicado es importante para controlar esta enfermedad.

Recuerde surtir y resurtir todos sus medicamentos recetados, según lo indicado por su médico, y guardarlos en un lugar seguro. Tener un suministro de medicamentos que sea suficiente como para aguantar una tormenta o emergencia puede brindarle mayor tranquilidad.



## Siéntase lo mejor posible y gane recompensas con Go365 for Humana



Go365® by Humana ayuda a que alcanzar los objetivos de salud y prosperar a cualquier edad sea divertido y más fácil. Go365 for Humana es un programa de recompensas y bienestar. Puede ganar recompensas por realizar acciones saludables, como asistir a las consultas de bienestar anuales y hacerse las pruebas de detección de cáncer colorrectal y de cáncer de mama.

Los afiliados de Go365 pueden canjear sus recompensas en Go365 Mall (el centro comercial de Go365) por tarjetas de regalo electrónicas para usar en tiendas minoristas como Shell, tarjetas para artículos Select de Healthy Living en Walmart y muchas más. Cuantos más pasos tome para conservar su salud, más recompensas obtendrá.

Ingrese en **MyHumana** si quiere saber si es elegible para Go365 o visite **Go365.com** si quiere más información.

### Fuentes:

1. The Facts About High Blood Pressure (Datos sobre la presión arterial alta), Asociación Estadounidense del Corazón. Dirección URL: [www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure](http://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure) [Consulta: 5 de mayo de 2023].
2. Blood pressure chart: What your reading means (Tabla de presión arterial: significado de su lectura), Mayo Clinic. Dirección URL: [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982) [Consulta: 5 de mayo de 2023].
3. Colorectal Cancer Screening Tests (Pruebas de detección del cáncer colorrectal), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Dirección URL: [www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic\\_info/screening/tests.htm](http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm) [Consulta: 17 de octubre de 2022].
4. Colorectal Cancer Signs and Symptoms (Signos y síntomas del cáncer colorrectal), Sociedad Americana contra el Cáncer. Dirección URL: [www.cancer.org/cancer/types/colorectal-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html](http://www.cancer.org/cancer/types/colorectal-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html).

## Llámenos si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, o necesita ayuda para leer o entender este documento, llámenos al **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Estamos a su disposición de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del centro. Sin embargo, tenga en cuenta que nuestro sistema telefónico automatizado puede responder su llamada fuera del horario normal, los fines de semana y los días feriados. Podemos ayudarle sin costo para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su idioma preferido. También podemos brindarle ayuda si tiene dificultades de la vista o la audición. Consulte su Manual del afiliado para obtener información sobre sus derechos.

## En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión, idioma, historia clínica, historial de reclamaciones, discapacidad física o mental, información genética o fuente de pago. La discriminación es contra la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles estatales y federales. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Usted puede presentar una queja, también conocida como queja formal a: **Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **1-800-787-3311** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el: **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Derechos Civiles**, por medios electrónicos a través de su Portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o a **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

## Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **1-800-787-3311 (TTY: 711)**

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

**Humana Gold Plus Integrated (plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud que tiene un contrato con Medicare y Medicaid de Illinois para proveer los beneficios de ambos programas a los afiliados.**

## Multi-Language Insert

### Multi-language Interpreter Services

**English:** We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get an interpreter, just call us at **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Someone who speaks English can help you. This is a free service.

**Spanish:** Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

**簡體中文 (Simplified):** 我们提供免费的翻译服务,帮助您解答关于健康或药物保险的任何疑问。如果您需要此翻译服务,请致电 **1-800-787-3311 (TTY: 711)**。我们的中文工作人员很乐意帮助您。这是一项免费服务。

**廣東話 (Cantonese):** 您對我們的健康或藥物保險可能存有疑問,為此我們提供免費的翻譯服務。如需翻譯服務,請致電 **1-800-787-3311 (TTY: 711)**。我們講中文的人員將樂意為您提供幫助。這是一項免費服務。

**Tagalog (Tagalog – Filipino):** Mayroon kaming libreng serbisyo sa pagsasaling-wika upang masagot ang anumang mga katanungan ninyo hinggil sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Upang makakuha ng tagasaling-wika, tawagan lamang kami sa **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Maaari kayong tulungan ng isang nakakapagsalita ng Tagalog. Ito ay libreng serbisyo.

**Français (French):** Nous proposons des services gratuits d'interprétation pour répondre à toutes vos questions relatives à notre régime de santé ou d'assurance-médicaments. Pour accéder au service d'interprétation, il vous suffit de nous appeler au **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Un interlocuteur parlant Français pourra vous aider. Ce service est gratuit.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Chúng tôi có dịch vụ thông dịch miễn phí để trả lời các câu hỏi về chương sức khỏe và chương trình thuốc men. Nếu quý vị cần thông dịch viên xin gọi **1-800-787-3311 (TTY: 711)** sẽ có nhân viên nói tiếng Việt giúp đỡ quý vị. Đây là dịch vụ miễn phí.

**Deutsch (German):** Unser kostenloser Dolmetscherservice beantwortet Ihren Fragen zu unserem Gesundheits- und Arzneimittelplan. Unsere Dolmetscher erreichen Sie unter **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Man wird Ihnen dort auf Deutsch weiterhelfen. Dieser Service ist kostenlos.

**한국어 (Korean):** 당사는 의료 보험 또는 약품 보험에 관한 질문에 대해 드리고자 무료 통역 서비스를 제공하고 있습니다. 통역 서비스를 이용하려면 전화 **1-800-787-3311 (TTY: 711)** 번으로 문의해 주십시오. 한국어를 하는 담당자가 도와 드릴 것입니다. 이 서비스는 무료로 운영됩니다.

**Русский (Russian):** Если у вас возникнут вопросы относительно страхового или медикаментного плана, вы можете воспользоваться нашими бесплатными услугами переводчиков. Чтобы воспользоваться услугами переводчика, позвоните нам по телефону **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Вам окажет помощь сотрудник, который говорит по-русски. Данная услуга бесплатная.

**العربية (Arabic):** إننا نقدم خدمات المترجم الفوري المجانية للإجابة عن أي أسئلة تتعلق بالصحة أو جدول الأدوية لدينا. للحصول على مترجم فوري، ليس عليك سوى الاتصال بنا على **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. سيقوم شخص ما يتحدث العربية بمساعدتك. هذه خدمة مجانية.

**हिंदी (Hindi):** हमारे स्वास्थ्य या दवा की योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न के जवाब देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं. एक दुभाषिया प्राप्त करने के लिए, बस हमें **1-800-787-3311 (TTY: 711)** पर फोन करें. कोई व्यक्ति जो हिन्दी बोलता है आपकी मदद कर सकता है. यह एक मुफ्त सेवा है.

**Italiano (Italian):** È disponibile un servizio di interpretariato gratuito per rispondere a eventuali domande sul nostro piano sanitario e farmaceutico. Per un interprete, contattare il numero **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Un nostro incaricato che parla Italianovi fornirà l'assistenza necessaria. È un servizio gratuito.

**Português (Portuguese):** Dispomos de serviços de interpretação gratuitos para responder a qualquer questão que tenha acerca do nosso plano de saúde ou de medicação. Para obter um intérprete, contacte-nos através do número **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Irá encontrar alguém que fale o idioma Português para o ajudar. Este serviço é gratuito.

**Kreyòl Ayisyen (French Creole):** Nou genyen sèvis entèprèt gratis pou reponn tout kesyon ou ta genyen konsènan plan medikal oswa dwòg nou an. Pou jwenn yon entèprèt, jis rele nou nan **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Yon moun ki pale Kreyòl kapab ede w. Sa a se yon sèvis ki gratis.

**Polski (Polish):** Umożliwiamy bezpłatne skorzystanie z usług tłumacza ustnego, który pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na temat planu zdrowotnego lub dawkowania leków. Aby skorzystać z pomocy tłumacza znającego język polski, należy zadzwonić pod numer **1-800-787-3311 (TTY: 711)**. Ta usługa jest bezpłatna.

**日本語 (Japanese):** 当社の健康健康保険と薬品処方薬プランに関するご質問にお答えするために、無料の通訳サービスがあります。通訳をご用命になるには、**1-800-787-3311 (TTY: 711)** にお電話ください。日本語を話す人が支援いたします。これは無料のサービスです。