

# On the Horizon

July 2024



## In this issue:

- Where to get care: You have options
- Breast cancer screenings best way to detect cancer early
- Colon cancer screenings recommended for most adults over 45
- HPV vaccine plays a role in cervical cancer prevention
- Earn rewards with Go365 for Humana Healthy Horizons and feel your best
- Sleep does a body – and mind – good
- Summer fun means it's also time for sunscreen
- Enrollees can get needed support after hospital discharge
- Tests recommended for minors prescribed antipsychotic medicines
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood

**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Kentucky

## 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 at the number listed on the back of your enrollee ID card, 24 hours a day, 7 days a week.
- Get advice from a registered nurse about your 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](#).

## Breast cancer screenings best way to detect cancer early



Breast cancer is the second most common cancer among women, second only to skin cancer. Finding breast cancer early is critical because when it is found early, it is easier to treat.

A breast cancer screening, or mammogram, involves taking an X-ray picture of the breast, to look for early signs of breast cancer.

Mammograms are the best way to detect early breast cancer, before it is big enough to feel or cause symptoms.<sup>1</sup>

Early detection by mammogram can provide a greater range of treatment options and better chances of successful treatment.

The United States Preventive Services Task Force recommends that most women who are at average risk and are 50 to 74 years old get one every 2 years.

Eligible female enrollees can receive Go365 rewards once a year for getting a mammogram. Visit [Humana.com/KentuckyGo365](https://www.humana.com/KentuckyGo365) to learn more about Go365.



If you need to find a doctor or provider, or want to change your doctor or provider, our Find a Doctor service can help you. Visit [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor).

## Colon cancer screenings recommended for most adults over 45



The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends colorectal cancer screenings for most adults over age 45.<sup>2</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>3</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](#).

## HPV vaccine plays a role in cervical cancer prevention



More than 42 million Americans are currently infected with HPV types that cause disease. And, according to the CDC, each year, 13 million Americans, including teens, become infected with human papillomavirus (HPV).<sup>4</sup>

HPV is spread through intimate skin-to-skin contact. You can get HPV by having this type of contact with someone who has the virus but doesn't have signs or symptoms. In addition to cervical cancer, HPV infections can cause cancer in genital areas, the anus and throat.

The two most important things you can do to prevent cervical cancer, according to the American Cancer Society, are to get the HPV vaccine if you are eligible, and to be tested regularly as recommended.

- Early detection is important because there may be no symptoms. If detected early, cervical cancer is one of the most successfully treatable cancers.<sup>5</sup>
- Women ages 21 to 64 should talk to their doctor about how often they need to be screened for cervical cancer<sup>5</sup>

HPV vaccines and regular screening tests have significantly dropped the rate of cervical cancer death.<sup>5</sup>

The CDC recommends the HPV vaccine for anyone between 9 and 26 years of age. The HPV vaccine is not generally recommended for people older than 26.

# Earn rewards with Go365 for Humana Healthy Horizons and feel your best

Telling you what's healthy isn't enough. We want to help you get there. Go365 for Humana Healthy Horizons® is a wellness program that allows you to earn rewards for taking healthy actions.

Earn rewards for things such as:

- Getting an annual checkup with your primary care physician or provider
- Getting a recommended health screening, such as a breast cancer or diabetic screening
- Completing a health coaching program for weight management or smoking cessation

Our **Go365 for Humana Healthy Horizons webpage** has information about the:

- Healthy actions you can take
- Requirements for earning rewards
- Process for getting your rewards

Download the Go365 for Humana Healthy Horizons app from the Apple App Store® or Google Play® on a mobile device\*.

- Visit the Apple App Store [here](#)



or use the camera on a smartphone to scan the QR code below



- Visit Google Play [here](#)



or use the camera on a smartphone to scan the QR code below



Enrollees who are 18 and older can register to create a Go365 account. You must have your Medicaid ID.

If you have a **MyHumana** account, you can use the same login information to access Go365 for Humana Healthy Horizons, after you download the app. Enrollees under 18 years of age must have a parent or guardian register on their behalf to participate and engage with the program. The person doing the registration on behalf of a minor must have the minor's Medicaid ID number.

For each eligible Go365 activity completed, you can earn rewards and then redeem the rewards for gift cards in the Go365 in-app mall. Rewards earned through Go365 have no cash value and must be earned and redeemed prior to the reward expiration date.

\*All product names, logos, brands and trademarks are property of their respective owners, and any use does not imply endorsement.

## Summer fun means it's also time for sunscreen



With temperatures rising, it's a perfect time to enjoy the outdoors. Going out to the park, playing catch or going to the beach is fun. However, you might not notice the sun's powerful effects on our skin. A sunburn is no fun. This is why protecting your skin is important.

Remember to protect yourself from the sun's rays. Apply sunscreen and reapply after 2 hours or if you are toweling off. Your sunscreen should have an SPF of 15 or higher. Wear a hat and sunglasses and a long sleeve if that is suitable for the activity, or take a break in the shade.



For more information about sun safety, visit the **Centers for Disease Control and Prevention's Sun Safety webpage**.

## Enrollees can get needed support after hospital discharge



Leaving a hospital or residential care after an emergency or serious medical treatment can be a challenging time. You might still be “on the mend” and not understand some of the information you were given by your doctor or other providers.

Even after you are discharged, you might have questions about your recovery process, medicines to take, a new medical condition, or what resources are available to help you at home during your recovery.

A key step to take after discharge is to follow up with your doctor or healthcare provider within 1 week, or as soon as possible. A discharge planner or care manager may help you schedule your follow-up visit before your discharge.

Follow-up care can keep you physically and mentally healthier by addressing your care needs and answering any questions you might have.

Humana Healthy Horizons in Kentucky is here to assist you after your discharge. We can help you find a provider if an appointment was not scheduled before your discharge.

Call Enrollee Services at **800-444-9137 (TTY: 711)** to speak with a care manager or use our online Find A Doctor service at **[Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor)**.



## Tests recommended for minors prescribed antipsychotic medicines



Your Humana Healthy Horizons in Kentucky team is here to help you with the necessary steps to maintain your child's health.

The use of antipsychotic medicine in children and teens for attention deficit hyperactivity disorder, conduct disorders, and mood disorders intensifies the risks for metabolic syndrome and elevated blood cholesterol levels.

These risks may result in poor cardiometabolic health in adulthood. Monitoring glucose and cholesterol levels annually is recommended in these cases.

We can help you contact your prescriber to schedule your child's glucose and cholesterol testing or help you find a provider.

Call Enrollee Services at **800-444-9137 (TTY: 711)** to speak with a Humana Healthy Horizons customer care associate or care manager. To find a doctor or provider, use our Find a Doctor service at **[Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor)**.

# HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood



Humana Healthy Horizons has a dedicated care team to support our pregnant and postpartum enrollees and their babies.

The HumanaBeginnings® care management program offers enrollees guidance and support by helping answer questions and connecting enrollees to the right resources and healthcare providers.

HumanaBeginnings support is available to enrollees throughout each stage of pregnancy, including delivery and after birth. This important source of care is free to our enrollees as part of your Medicaid health plan benefits.

If you are thinking about becoming pregnant, are pregnant or have given birth, keep this mind:

- All moms and babies need support and care before, during and after birth.
- Even if you feel good, it is important to make and keep your prenatal, postpartum and well-child visits.
- If you are pregnant or gave birth within the last year, it is important to talk to your doctor about anything that doesn't feel right.



To learn more about the program, visit the **HumanaBeginnings webpage**.

## Sources:

1. "What is breast cancer screening?" Centers for Disease Control and Prevention, last accessed April 4, 2024, [www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info/screening.htm](http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm)
2. "Colorectal Cancer Screening Tests," The Centers for Disease Control and Prevention, last accessed April 4, 2024, [www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic\\_info/screening/tests.htm](http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm).
3. "Colorectal Cancer Signs and Symptoms," American Cancer Society, last accessed April 4, 2024, [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).
4. "HPV Infection," Centers for Disease Control and Prevention, last accessed April 4, 2024, [www.cdc.gov/hpv/parents/about-hpv.html](http://www.cdc.gov/hpv/parents/about-hpv.html).
5. "Cervical Cancer," American Cancer Society, last accessed April 4, [www.cancer.org/cancer/cervical-cancer.html](http://www.cancer.org/cancer/cervical-cancer.html).

## Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **800-444-9137 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 7 a.m. to 7 p.m., Eastern Time. We can help you at no cost to you. We can explain the document in English or in your first language. We can also help you if you need help seeing or hearing. Please refer to your Member Handbook regarding your rights.

## Important!

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, or language. Discrimination is against the law. Humana and its subsidiaries comply with applicable 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 **800-444-9137** 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, **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.  
**800-444-9137 (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 Healthy Horizons in Kentucky is a Medicaid Product of Humana Health Plan Inc.**

Language assistance services, free of charge, are available to you.  
**800-444-9137 (TTY: 711)**

**English:** Call the number above to receive free language assistance services.

**Español (Spanish):** Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**繁體中文 (Chinese):** 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

**Deutsch (German):** Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

**العربية (Arabic):** اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

**Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian):** Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

**日本語 (Japanese):** 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

**Français (French):** Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

**한국어 (Korean):** 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

**Deutsch (Pennsylvania Dutch):** Ruf die Nummer owwe fer koschdefrei Hilf in dei eegni Schprooch.

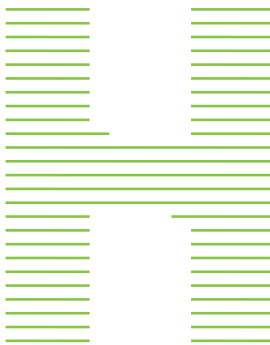
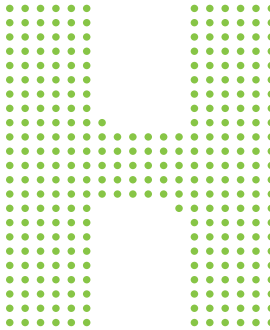
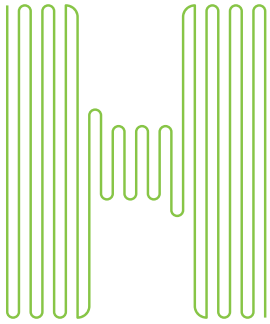
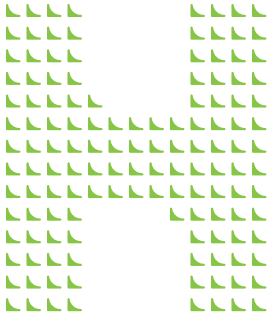
**नेपाली (Nepali):** निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

**Oroomiffa (Oromo):** Tajaajila gargaarsa afaan argachuudhaf bilbila armaan oli irratti bilbilaa.

**Русский (Russian):** Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

**Tagalog (Tagalog – Filipino):** Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

**Ikirundi (Bantu – Kirundi):** Hamagara izo numero ziri hejuru uronswe ubufasha kwa gusa bw'uwugusobanurira mu rurimi wumva.



**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Kentucky

HUMM11762SP

# On the Horizon

Julio 2024



## En esta edición:

- Dónde obtener cuidado: usted tiene opciones
- Las pruebas de detección del cáncer de mama son la mejor manera de detectar el cáncer de manera precoz
- Las pruebas de detección de cáncer de colon se recomiendan para la mayoría de los adultos mayores de 45 años
- La vacuna contra el VPH desempeña un papel en la prevención del cáncer de cuello uterino
- Gane recompensas con Go365 for Humana Healthy Horizons
- La diversión del verano significa que también es hora de usar protector solar
- Los afiliados pueden obtener el apoyo necesario después del alta hospitalaria
- Pruebas recomendadas para menores a quienes se les recetaron medicamentos antipsicóticos
- HumanaBeginnings apoya a las mamás desde el embarazo hasta la maternidad

## Dónde obtener cuidado: usted tiene opciones

Podemos enfermarnos o lastimarnos cuando menos lo esperamos. Un accidente en la cocina, un resbalón y una caída, o un dolor que no desaparece.

Saber dónde recibir el cuidado médico adecuado puede ahorrarle tiempo y permitirle sentirse mejor más rápido. El lugar donde recibe cuidado médico puede depender del tipo de cuidado que necesita.

Su médico de atención primaria lo conoce mejor y puede brindarle el cuidado que necesita para la mayoría de los problemas de salud. Si visitar a su médico de cuidado primario no es posible, pregúntele a su médico si puede hacer una consulta virtual (telesalud).

Una consulta virtual de cuidado médico puede proporcionarle los cuidados que necesita sin salir de su casa o lugar de trabajo.

Una consulta virtual con el médico puede ser adecuada para los siguientes casos:

- Golpes, cortes y rasguños
- Dolores de cabeza leves, esguinces o distensiones
- Síntomas de influenza

Si necesita encontrar un médico, nuestro servicio búsqueda de médico puede ayudarle.

Visite [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor). Si desea ver un video sobre cómo funciona la herramienta búsqueda de médico, visite [Humana.com/FindADocVideo](https://www.humana.com/FindADocVideo).

Cuando su médico no está disponible, las clínicas en las farmacias y los centros de cuidado de urgencia son una buena opción. La mayoría abre temprano, cierra tarde y está disponible los fines de semana. No necesita una cita y puede recibir tratamiento por diversas afecciones, como un virus estomacal o si le preocupa que su niño se haya quebrado un dedo.

Si tiene una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Una emergencia es una situación repentina y grave que exige una acción inmediata.

Acuda a la sala de emergencias ante cualquiera de las siguientes situaciones:

- Una caída o accidente que ponga en riesgo su vida o alguna extremidad
- Dolores en el pecho
- Dificultad para respirar
- Quemaduras graves
- Síntomas de un derrame cerebral, como parálisis, pérdida repentina de la visión o incapacidad repentina para hablar
- Dolor repentino y severo
- Hemorragia descontrolada

Si tiene un problema de salud y no sabe qué hacer:

- Llame a la línea de consejería de enfermería al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Obtenga asesoramiento de un profesional de enfermería registrado sobre su situación.
- No utilice este servicio durante una emergencia: llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.



Obtenga más información sobre sus opciones de cuidado médico en nuestra página web **dónde obtener atención**.

## Las pruebas de detección del cáncer de mama son la mejor manera de detectar el cáncer de manera precoz



El cáncer de mama es el segundo cáncer más común entre las mujeres, solo superado por el cáncer de piel. La detección temprana del cáncer de mama es fundamental porque cuando se detecta temprano, es más fácil de tratar.

Una mamografía de detección de cáncer de mama consiste en tomar una radiografía de senos para buscar signos tempranos de cáncer de mama.

Las mamografías son la mejor manera de detectar el cáncer de mama de manera precoz, antes de que sea lo suficientemente grande como para sentir o causar síntomas.<sup>1</sup>

La detección temprana mediante una mamografía puede proporcionar una mayor variedad de opciones de tratamiento y mejores posibilidades de éxito del tratamiento.

El grupo de trabajo de servicios preventivos de los Estados Unidos recomienda que la mayoría de las mujeres que tienen un riesgo promedio y tienen entre 50 y 74 años se hagan una cada 2 años.

Las mujeres inscritas que sean elegibles pueden recibir recompensas de Go365 una vez al año por hacerse una mamografía. Visite [Humana.com/KentuckyGo365](https://www.humana.com/KentuckyGo365) para obtener más información sobre Go365.



Si necesita encontrar un médico o proveedor, o desea cambiar de médico o proveedor, nuestro servicio búsqueda de médico puede ayudarle. Visite [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor).

## Las pruebas de detección de cáncer de colon se recomiendan para la mayoría de los adultos mayores de 45 años



Los centros para el Control y la prevención de enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan las pruebas de detección de cáncer colorrectal para la mayoría de los adultos mayores de 45 años.<sup>2</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 juntos 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>3</sup>

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

El tiempo marca la diferencia. Infórmese sobre los factores de riesgo del cáncer colorrectal, los tipos de exámenes de detección disponibles y más: Visite el **sitio web de la American Cancer Society**.



## La vacuna contra el VPH desempeña un papel en la prevención del cáncer de cuello uterino



Actualmente, más de 42 millones de estadounidenses están infectados con tipos de VPH que causan enfermedades. Y, según los CDC, cada año, 13 millones de estadounidenses, incluidos adolescentes, se infectan con el virus del papiloma humano (VPH).<sup>4</sup>

El VPH se transmite a través del contacto íntimo piel con piel. Puede contraer el VPH al tener este tipo de contacto con alguien que tiene el virus pero que no tiene signos ni síntomas. Además del cáncer de cuello uterino, las infecciones por VPH pueden causar cáncer en las áreas genitales, el ano y la garganta.

Las dos cosas más importantes que puede hacer para prevenir el cáncer de cuello uterino, según la Sociedad americana contra el cáncer, son recibir la vacuna contra el VPH si es elegible y hacerse la prueba regularmente como se recomienda.

- La detección temprana es importante porque puede que no haya síntomas. Si se detecta a tiempo, el cáncer de cuello uterino es uno de los cánceres que se tratan con más éxito.<sup>5</sup>
- Las mujeres de 21 a 64 años deben hablar con su médico sobre la frecuencia con la que deben hacerse pruebas de detección de cáncer de cuello uterino.<sup>5</sup>

Las vacunas contra el VPH y las pruebas de detección periódicas han disminuido significativamente la tasa de mortalidad por cáncer de cuello uterino.<sup>5</sup>

Los CDC recomiendan la vacuna contra el VPH para cualquier persona entre 9 y 26 años de edad. Por lo general, la vacuna contra el VPH no se recomienda para personas mayores de 26 años.

# Gane recompensas con Go365 for Humana Healthy Horizons y siéntase lo mejor posible

Informarle qué es saludable no es suficiente. Queremos ayudarle a conseguirlo con programas que le apoyan y le ofrecen recompensas. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le permite ganar recompensas si adopta medidas saludables.

Gane recompensas por llevar a cabo actividades como:

- Hacerse un examen anual con su médico o con su proveedor del cuidado de la salud
- Hacerse una prueba de detección recomendada
- Llevar a cabo un programa de orientación para la salud para el control del peso o para dejar de fumar

Nuestra página web **Go365 for Humana Healthy Horizons webpage** ofrece información acerca de:

- Medidas saludables que puede adoptar
- Requisitos para ganar recompensas
- Proceso para obtener sus recompensas

Descargue la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons mediante el Apple App Store® or Google Play® en un dispositivo móvil\*.

- Visite el App Store de Apple **aquí**



o bien, utilice la cámara de un teléfono inteligente para escanear el siguiente código QR



- Visite Google Play **aquí**



o bien, utilice la cámara de un teléfono inteligente para escanear el siguiente código QR



Los afiliados que tengan 18 años o más pueden registrarse para crear una cuenta de Go365. Debe tener su número de identificación de Medicaid.

Si tiene una cuenta de **MyHumana**, puede utilizar la misma información de inicio de sesión para acceder a Go365 for Humana Healthy Horizons después de descargar la aplicación. Los afiliados menores de 18 años deben tener un padre o tutor registrado en su nombre para participar en el programa. La persona que complete la inscripción en nombre de un menor de edad debe tener el número de identificación de Medicaid del menor.

Por cada actividad de Go365 válida que lleve a cabo, podrá ganar recompensas y, a continuación, canjearlas por tarjetas de regalo en el mall de Go365 dentro de la aplicación. Las recompensas obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y se deben obtener y canjear antes de la fecha de vencimiento de la recompensa.

\*Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y registros comerciales son propiedad de sus respectivos dueños, y cualquier uso no implica aprobación.

## La diversión del verano significa que también es hora de usar protector solar



Con el aumento de las temperaturas, es un momento perfecto para disfrutar del aire libre. Salir al parque, jugar a la pelota o ir a la playa es divertido. Sin embargo, es posible que no note los poderosos efectos del sol en nuestra piel. Una quemadura de sol no es divertida. Por eso es importante proteger la piel.

Recuerde protegerse de los rayos del sol. Aplique protector solar y vuelva a aplicarlo después de 2 horas o si se está secando con una toalla. Su protector solar debe tener un SPF de 15 o más. Use un sombrero y gafas de sol y manga larga si eso es adecuado para la actividad, o tome un descanso en la sombra.



Para obtener más información sobre la protección solar, visite la **página web de seguridad solar de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.**

## Los afiliados pueden obtener el apoyo necesario después del alta hospitalaria



Dejar un hospital o una residencia después de una emergencia o un tratamiento médico grave puede ser un momento difícil. Es posible que todavía esté “recuperándose” y no comprenda parte de la información que le dio su médico u otros proveedores.

Incluso después de que le den el alta, es posible que tenga preguntas sobre su proceso de recuperación, los medicamentos que debe tomar, una nueva afección médica o qué recursos están disponibles para ayudarlo en casa durante su recuperación.

Un paso clave a seguir después del alta es hacer un seguimiento con su médico o proveedor de atención médica dentro de 1 semana, o lo antes posible. Un planificador de alta o un coordinador de cuidado de la salud pueden ayudarlo a programar su visita de seguimiento antes de su alta.

La atención de seguimiento puede mantenerlo física y mentalmente más saludable al abordar sus necesidades de atención y responder cualquier pregunta que pueda tener.

Humana Healthy Horizons in Kentucky está aquí para ayudarlo después de su alta. Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor si no se programó una cita antes de su alta.

Llame a servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)** para hablar con un administrador de atención o use nuestro servicio en línea encuentre un médico en **[Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor)**.

## Pruebas recomendadas para menores a quienes se les recetaron medicamentos antipsicóticos



Su equipo de Humana Healthy Horizons in Kentucky está aquí para ayudarlo con las medidas necesarias para mantener la salud de su hijo.

El uso de medicamentos antipsicóticos en niños y adolescentes para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, los trastornos de conducta y los trastornos del estado de ánimo intensifica los riesgos de síndrome metabólico y niveles elevados de colesterol en la sangre.

Estos riesgos pueden resultar en problemas de salud cardio metabólica en la edad adulta. En estos casos se recomienda controlar los niveles de glucosa y colesterol anualmente.

Podemos ayudarlo a comunicarse con su médico para programar las pruebas de glucosa y colesterol de su hijo o ayudarlo a encontrar un proveedor.

Llame a servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)** para hablar con un asociado de atención al cliente o un coordinador de cuidado de la salud de Humana Healthy Horizons. Para encontrar un médico o proveedor, use nuestro servicio búsqueda de médico en **[Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor)**.

# HumanaBeginnings apoya a las mamás desde el embarazo hasta la maternidad



Humana Healthy Horizons cuenta con un equipo de cuidado dedicado a apoyar a nuestras afiliadas embarazadas y en etapa de posparto, y a sus bebés.

El programa de coordinación del cuidado de la salud HumanaBeginnings® ofrece orientación y apoyo a las afiliadas ayudando a responder preguntas y poniéndolas en contacto con los recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados.

El apoyo de HumanaBeginnings está disponible para afiliadas a lo largo de cada etapa del embarazo, incluidos el parto y posparto. Esta importante fuente de cuidado médico es gratuita para nuestras afiliadas como parte de los beneficios del plan de salud de Medicaid.

Si está pensando en quedar embarazada, si ya está embarazada o ha dado a luz, tenga en cuenta lo siguiente:

- Todas las mamás y sus bebés necesitan apoyo y cuidado médico antes, durante y después del nacimiento.
- Aunque se sienta bien, es importante programar y asistir a las consultas prenatales, de posparto y de bienestar para niños.
- Si está embarazada o dio a luz en el último año, es importante que hable con su médico sobre cualquier asunto que no le parezca bien.



Para obtener más información, **visite la página web de HumanaBeginnings.**

## Fuentes:

1. "What is breast cancer screening?" Centers for Disease Control and Prevention, consultado por última vez el 4 de abril de 2024, [www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info/screening.htm](http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm)
2. "Colorectal Cancer Screening Tests," The Centers for Disease Control and Prevention, consultado por última vez el 4 de abril de 2024, [www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic\\_info/screening/tests.htm](http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm).
3. "Colorectal Cancer Signs and Symptoms," American Cancer Society, consultado por última vez el 4 de abril de 2024, [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).
4. "HPV Infection," Centers for Disease Control and Prevention, consultado por última vez el 4 de abril de 2024, [www.cdc.gov/hpv/parents/about-hpv.html](http://www.cdc.gov/hpv/parents/about-hpv.html).
5. "Cervical Cancer," American Cancer Society, consultado por última vez el 4 de abril de 2024, [www.cancer.org/cancer/cervical-cancer.html](http://www.cancer.org/cancer/cervical-cancer.html).

## Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **800-444-9137 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo alguno para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su primer idioma. También podemos ayudarle si necesita ayuda de la vista o de audición. Consulte su Manual del afiliado en relación a sus derechos.

## ¡Importante!

### 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, o idioma. La discriminación va en contra de la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- 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 **800-444-9137** o 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., la Oficina de Derechos Civiles**, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o al **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **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.

### **800-444-9137 (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 Healthy Horizons in Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Health Plan Inc.**

Ofrecemos servicios de asistencia con el idioma sin cargo alguno. **800-444-9137 (TTY: 711)**

**English:** Call the number above to receive free language assistance services.

**Español (Spanish):** Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**繁體中文 (Chinese):** 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

**Deutsch (German):** Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

**العربية (Arabic):** اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

**Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian):** Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

**日本語 (Japanese):** 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

**Français (French):** Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

**한국어 (Korean):** 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

**Deitsch (Pennsylvania Dutch):** Ruf die Nummer owwe fer koschdefrei Hilf in dei eegni Schprooch.

**नेपाली (Nepali):** निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

**Oroomiffa (Oromo):** Tajaajila gargaarsa afaan argachuudhaf bilbila armaan oli irratti bilbilaa.

**Русский (Russian):** Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

**Tagalog (Tagalog – Filipino):** Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

**Ikirundi (Bantu – Kirundi):** Hamagara izo numero ziri hejuru uronswe ubufasha kwa gusa bw'uwugusobanurira mu rurimi wumva.