

# On the Horizon

September 2024



## In this issue:

- Mammograms can detect breast cancer before signs appear
- Vaccines are not just for kids – adults need them, too
- Keeping your teeth and gums healthy
- Substance use disorders can be treated and managed
- We can help you quit vaping or smoking
- Earn rewards and feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood

**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Kentucky

## Mammograms can detect breast cancer before signs appear



October is Breast Cancer Awareness Month, and it's a great reminder for women to schedule a breast screening. Breast cancer is the second most common cancer among women, second only to skin cancer.

A breast cancer screening, or mammogram, involves taking an X-ray picture of the breasts, to look for early signs of breast cancer. Mammograms can detect early breast cancer before it is big enough to feel or cause symptoms.

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

The United States Preventive Services Task Force now recommends that all women get screened every other year starting at age 40.

Eligible female enrollees can receive rewards once a year for getting a mammogram through Go365 for Humana Healthy Horizons®. Learn more at [Humana.com/KentuckyGo365](https://www.humana.com/KentuckyGo365) or scroll down to read about program rewards and app access.

## Vaccines are not just for kids – adults need them, too



Immunizations, or vaccinations, help protect us against many diseases throughout life from birth into our senior years.

The vaccine, an often-unsung hero of modern medicine, has helped to virtually eliminate some diseases and greatly reduce the effects of others in children and adults. Most children get their immunizations during their visits to the pediatrician, but adults can also use their annual wellness visit to ask their doctor or provider what vaccinations they should get.

Vaccinations protect against many diseases, including the flu, Covid-19, measles, whooping cough, the shingles, tetanus and others. These vaccines are time-tested and safe for the vast majority of children and adults.

Some vaccines may have brief side effects, but the protection they provide usually outweighs the risks and side effects.

By protecting ourselves, we also reduce the risk of loved ones or friends getting sick.

To learn more about what vaccines you might need, visit the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [2024 immunization schedules webpage](#). See the [CDC listing on the diseases](#) that vaccines protect against.

# Keeping your teeth and gums healthy



Healthy gums and teeth are important to your overall health. Acting quickly when you feel tooth pain or other oral symptoms can make a visit to the dentist a lot less stressful.

The CDC recommends a visit to the dentist at least once a year.

The most common oral health problems include cavities and gum disease. However, oral diseases can lead to a higher risk of developing other illnesses such as diabetes, stroke, heart and respiratory diseases, and cancer, according to the American Dental Association.

Cavities are caused by plaque, a sticky bacterial film that constantly forms on your teeth. Bacteria create acids that harm tooth enamel and can get inside teeth, causing cavities. Plaque needs to be removed every day by brushing and flossing, otherwise it will harden into tartar. Only a dental cleaning can remove tartar.

Gum disease, also called gingivitis, can also be caused by poor daily dental hygiene. If left untreated, gingivitis can progress to periodontitis, which affects tissue and bone, and lead to tooth loss.

## Some dental care tips to help you stay healthy:

- Brush twice a day with a fluoride toothpaste
- Replace brushes every 3 to 4 months and sooner if bristles are frayed or you have been sick
- Use an antimicrobial rinse to reduce plaque and gum disease risk
- Keep regular appointments for dental cleanings and exams
- Eat a balanced diet and limit sugary snacks (ideally, if you eat snacks, brush afterward)
- Ask about sealant, because this plastic coating can:
  - Be applied to the chewing surfaces of cavity-free back teeth
  - Help prevent decay where it often starts
- Clean between your teeth daily with floss or an inter-dental cleaner because brushing alone won't catch everything that stays between the teeth and under the gum line

Young children need to brush their teeth, too. Helping them brush every day and creating a healthy routine helps prevent cavities and other dental issues later on.



## Finding a dentist

Dental care is a covered benefit, and includes routine dental exams, X-rays, cleanings, and more. Oral surgery is considered a medical benefit and is not a dental benefit.

If you need to find a dentist, use our Find a Doctor service online at [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor).

If you need extra help finding a dentist, call Enrollee Services at **800-444-9137 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. – 7 p.m., Eastern time.

## Substance use disorders can be treated and managed



A substance use disorder (SUD) is a mental health disorder that affects a person's brain and functioning. This can include judgment, decision making and behavior.

SUDs can make it hard to work, interact with family, and fulfill other major life functions.

Substance addiction is a chronic disease, but it can be treatable and successfully managed. Don't suffer alone with a SUD. Resources are available to help you.

There are many options that can work for treating SUDs, including:

- Behavioral counseling
- Medicine
- Medical care to treat withdrawal symptoms
- Evaluation and treatment for co-occurring mental health issues such as depression and anxiety
- Long-term follow-up to prevent relapse

If you need care for a SUD, talk to your primary care physician or healthcare provider.

Humana Healthy Horizons in Kentucky can help you get the help you need. If you are having a behavioral health crisis, call:

- Our 24/7 behavioral health crisis line at **833-801-7355 (TTY: 711)**
- Behavioral health services: **888-666-6301 (TTY: 711)**

To learn more about the addiction, treatments and resources, visit the **National Institute on Drug Abuse website**<sup>1</sup> or the **behavioral health services webpage** of Humana Healthy Horizons in Kentucky.

## We can help you quit vaping or smoking



Though fewer people are smoking cigarettes these days, vaping has become very popular. Vaping hasn't been around long enough to know how it affects the body over time. But health experts are reporting serious lung damage in people who vape, including some deaths. Vaping, like cigarettes, gives the user nicotine, a highly addictive substance that can:

- Affect memory, attention, concentration, learning, mood and self-control
- Slow brain development
- Up the risk of other types of addiction, such as smoking cigarettes or using other tobacco products
- Irritate the lungs and cause serious lung damage

If you feel the urge to vape, try these things instead:

- Chew sugar-free gum or drink water.
- Go for a walk or jog.
- Go somewhere where smoking/vaping isn't allowed.
- Keep your hands busy with a hobby, like drawing or making jewelry.
- Listen to your favorite playlist.
- Text, call, or hang out with a friend who will support you.
- Try yoga or meditation.

Quitting is not easy. It requires determination and willpower. But you don't have to do it alone. Humana Healthy Horizons can give you the support and tools to make it happen.

To learn more on how to quit, visit our [tobacco cessation webpage](#).

To give you some extra motivation, you can even earn Go365 for Humana Healthy Horizons rewards for quitting. To learn more about the program, read on.

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

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
- 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.

## 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 all the support that is available, **visit the HumanaBeginnings webpage.**

### Source:

1. "Treatment," National Institute on Drug Abuse, last accessed Aug. 15, 2024, <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/treatment-approaches-drug-addiction>.



## 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.

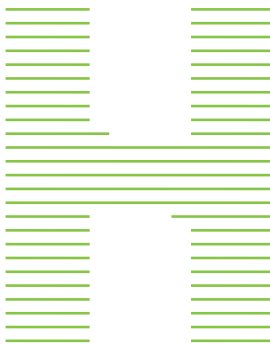
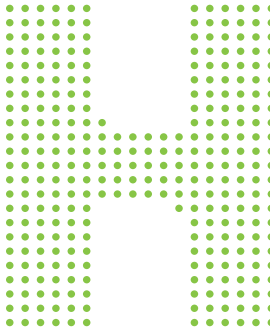
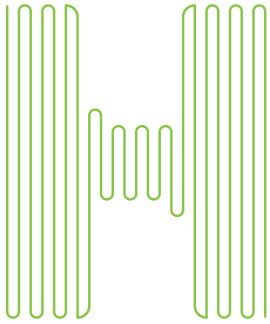
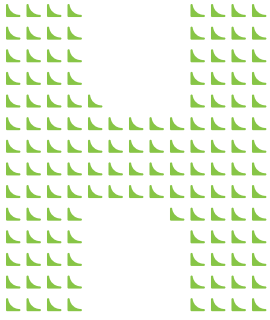
**नेपाली (Nepali):** निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

**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.



# On the Horizon

Septiembre 2024



## En esta edición:

- Las mamografías pueden detectar el cáncer de mama antes de que aparezcan signos
- Las vacunas no son solo para los niños, los adultos también las necesitan
- Cómo mantener sanos los dientes y las encías
- Los trastornos por consumo de sustancias pueden tratarse y controlarse
- Podemos ayudarle a dejar de vapear o fumar
- Reciba recompensas con Go365 for Humana Healthy Horizons y siéntase lo mejor posible
- HumanaBeginnings apoya a las madres desde el embarazo hasta la maternidad

**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Kentucky

## Las mamografías pueden detectar el cáncer de mama antes de que aparezcan signos



Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama y es un excelente recordatorio para que las mujeres programen una prueba de detección mamaria. El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más frecuente entre las mujeres, después del cáncer de piel.

Una mamografía, o prueba de detección de cáncer de mama, implica tomar una imagen radiográfica de las mamas para observar si hay signos tempranos de cáncer de mama. Las mamografías pueden detectar el cáncer de mama de manera temprana, antes de que sea de tal magnitud como para provocar o causar síntomas.

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

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda que todas las mujeres se hagan una prueba de detección año de por medio a partir de los 40 años.

Las afiliadas elegibles pueden recibir recompensas una vez al año por hacerse una mamografía a través de Go365 for Humana Healthy Horizons®. Obtenga más información en [Humana.com/KentuckyGo365](https://www.humana.com/KentuckyGo365) o desplácese hacia abajo para leer sobre las recompensas del programa y el acceso a la aplicación.

## Las vacunas no son solo para los niños, los adultos también las necesitan



Las vacunas, o inmunizaciones, nos ayudan a protegernos contra muchas enfermedades durante toda la vida, desde el nacimiento hasta la vejez.

Las vacunas, grandes héroes de la medicina moderna, a menudo olvidadas, han ayudado a erradicar, casi por completo, algunas enfermedades y a reducir en gran medida los efectos de otras en niños y adultos. La mayoría de los niños reciben sus vacunas durante las consultas al pediatra, pero los adultos también pueden aprovechar su consulta de bienestar anual para preguntarle a su médico o proveedor sobre las vacunas que deberían recibir.

Las vacunas nos protegen contra muchas enfermedades, incluida la influenza, el COVID-19, el sarampión, la tos ferina, el herpes zóster, el tétano, entre otras. Estas vacunas tienen una eficacia comprobada y son seguras para la amplia mayoría de los niños y adultos. Es posible que algunas vacunas provoquen efectos secundarios breves, pero la protección que brindan, por lo general, compensa los riesgos y efectos secundarios.

Al protegernos, también disminuimos el riesgo de que nuestros seres queridos o amigos se enfermen.

Para obtener más información sobre las vacunas que podría necesitar, visite la **página web de Calendarios de Vacunación de 2024** de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de EE. UU. Consulte la **lista de los CDC de las enfermedades** para las que las vacunas brindan protección.

# Cómo mantener sanos los dientes y las encías



La salud de las encías y los dientes es importante para su salud general. Actuar rápidamente cuando siente dolor en los dientes u otros síntomas bucales puede aliviar el estrés que conlleva una consulta al dentista.

Los CDC recomiendan consultar al dentista al menos una vez al año.

Entre los problemas de salud bucal más frecuentes se incluyen las caries y la enfermedad de las encías. Sin embargo, las enfermedades bucales pueden dar lugar a un riesgo más elevado de desarrollar otras enfermedades, como diabetes, derrame cerebral, enfermedades cardíacas y respiratorias, y cáncer, según la Asociación Dental Americana (ADA, por sus siglas en inglés).

Las caries son causadas por la placa, una lámina bacteriana pegajosa que se forma constantemente en los dientes. Las bacterias crean ácidos que dañan el esmalte de los dientes y que pueden ingresar en ellos, y así provocar caries. Es necesario remover la placa todos los días mediante el cepillado y el uso del hilo dental. De lo contrario, se endurecerá y convertirá en sarro. Solo una limpieza dental puede remover el sarro.

La enfermedad de las encías, también conocida como gingivitis, también puede ser causada por una mala higiene dental diaria. Si no se trata, la gingivitis puede convertirse en periodontitis, una afección que afecta el tejido y hueso, y provoca la pérdida de dientes.

## **Algunos consejos sobre el cuidado de los dientes para mantenerlos saludables:**

- Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor
- Reemplazar los cepillos cada 3 a 4 meses, y antes si las cerdas están deshilachadas o ha estado enfermo
- Utilizar un enjuague bucal antimicrobiano para reducir el riesgo de placa y de enfermedad de las encías
- Hacer consultas periódicas al dentista para limpiezas dentales y exámenes
- Llevar una alimentación equilibrada y limitar los bocadillos con azúcar (idealmente, si come bocadillos, cepílese después)
- Preguntar sobre el sellador, ya que este recubrimiento de plástico puede:
  - Aplicarse a las superficies de masticación de los dientes posteriores sin caries
  - Ayudar a prevenir las caries donde se forman a menudo
- Limpiarse entre los dientes a diario con hilo dental o un limpiador interdental, ya que el cepillado por sí solo no atraparé todo lo que queda entre los dientes y debajo de la línea de las encías

Los niños pequeños también deben cepillarse los dientes. Ayudarlos a cepillarse todos los días y crear una rutina saludable ayuda a prevenir las caries y otros problemas dentales más adelante.



## Cómo encontrar un dentista

El cuidado dental es un beneficio cubierto e incluye exámenes dentales de rutina, radiografías, limpiezas y más. La cirugía bucal se considera un beneficio médico y no es un beneficio dental.

Si necesita encontrar un dentista, utilice nuestro servicio en línea Find a Doctor (Encontrar un Médico), disponible en **es-[www.humana.com/FindADoctor](http://www.humana.com/FindADoctor)**.

Si necesita ayuda adicional para encontrar un dentista, llame a Servicios para Afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m., hora del este.

## Los trastornos por consumo de sustancias pueden tratarse y controlarse



Un trastorno por consumo de sustancias (SUD, por sus siglas en inglés) es un trastorno de salud mental que afecta el cerebro y funcionamiento de una persona. Esto puede incluir el juicio, la toma de decisiones y el comportamiento.

Los SUD pueden hacer que sea difícil trabajar, interactuar con la familia y desempeñar otras funciones importantes de la vida.

La adicción a sustancias es una enfermedad crónica, pero puede tratarse y controlarse con éxito. Si tiene un SUD, no sufra solo. Hay recursos disponibles que pueden ayudarle.

Hay muchas opciones que pueden funcionar para tratar los SUD, entre ellas se incluyen las siguientes:

- Asesoramiento para el comportamiento
- Medicamentos
- Cuidado médico para tratar los síntomas de abstinencia
- Evaluación y tratamiento de problemas de salud mental simultáneos, como depresión y ansiedad
- Seguimiento a largo plazo para evitar la recaída

Si necesita cuidado por un SUD, hable con su médico de cuidado primario o proveedor de cuidado de la salud.

Humana Healthy Horizons in Kentucky puede ayudarle a recibir la asistencia que necesita. Si tiene una crisis de salud del comportamiento, llame a:

- Nuestra línea de crisis de salud del comportamiento disponible las 24 horas del día, los 7 días a la semana al **833-801-7355 (TTY: 711)**
- Behavioral health services: **888-666-6301 (TTY: 711)**

Para obtener más información sobre la adicción, los tratamientos y los recursos, visite el **sitio web del Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas<sup>1</sup>** o la **página web de servicios para la salud del comportamiento** de Humana Healthy Horizons in Kentucky.



## Podemos ayudarle a dejar de vapear o fumar



Si bien cada vez menos personas fuman cigarrillos hoy en día, el vapeo se ha vuelto muy popular. Hace relativamente poco que conocemos el vapeo como para saber cómo afecta al organismo con el tiempo. Sin embargo, los expertos en salud informan graves daños en los pulmones de las personas que vapean, incluso algunas muertes.

Al igual que los cigarrillos, el vapeo da al usuario nicotina, una sustancia altamente adictiva que puede hacer lo siguiente:

- Afectar la memoria, la atención, la concentración, el aprendizaje, el estado de ánimo y el autocontrol
- Desacelerar el desarrollo del cerebro
- Elevar el riesgo de otros tipos de adicción, como fumar cigarrillos o usar otros productos de tabaco
- Irritar los pulmones y provocar grave daño pulmonar

Si siente ansias por vapear, pruebe hacer estas cosas en su lugar:

- Masticar chicle sin azúcar o beber agua.
- Salir a caminar o a correr.
- Ir a algún lugar en el que no está permitido fumar o vapear.
- Mantener ocupadas las manos con un pasatiempo, como dibujar o hacer joyas.
- Escuchar su lista de música favorita.
- Enviar un mensaje de texto, llamar o pasar tiempo con un amigo que le dará su apoyo.
- Probar con yoga o meditación

Dejarlo no es fácil. Se necesita determinación y fuerza de voluntad, pero no tiene que hacerlo solo. Humana Healthy Horizons puede darle el apoyo y las herramientas para lograrlo.

Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, visite nuestra página web sobre cómo dejar el tabaco.

Para darle algo de motivación adicional, incluso puede recibir recompensas de Go365 for Humana Healthy Horizons por dejar de fumar. Siga leyendo para obtener más información sobre el programa.

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

Go365 for Humana Healthy Horizons es un programa de bienestar que le permite recibir recompensas por tomar medidas saludables.

Reciba recompensas por cosas como las siguientes:

- Hacerse un control anual con su proveedor del cuidado de la salud
- Completar una prueba de detección de salud recomendada
- Completar un programa de asesoramiento de salud para controlar el peso o dejar de fumar

Nuestra **página web de Go365 for Humana Healthy Horizons** tiene información sobre lo siguiente:

- Las medidas saludables que puede adoptar
- Los requisitos para recibir recompensas
- El proceso para obtener sus recompensas

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

- Visite la Apple App Store **aquí**



o utilice la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación



- Visite Google Play **aquí**



o utilice la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación



Los afiliados mayores de 18 años pueden registrarse para crear una cuenta de Go365. Debe tener su número de identificación de Medicaid.

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

Por cada actividad elegible de Go365 que realice, puede recibir recompensas que se pueden canjear por tarjetas de regalo en Go365 Mall (la tienda dentro de la aplicación). Las recompensas obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben recibirse y canjearse antes de su fecha de vencimiento.

\*Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y registros comerciales pertenecen a sus respectivos dueños, y su utilización no implica aprobación alguna.

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



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

El programa de coordinación del cuidado de la salud HumanaBeginnings® ofrece a las afiliadas guía y apoyo, ayudándoles a resolver dudas y poniéndolas en contacto con los recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados.

El apoyo de HumanaBeginnings está disponible para [las afiliadas] a lo largo de cada etapa del embarazo, incluido el parto y después del nacimiento. Esta importante fuente de cuidado es gratuita para nuestras afiliadas como parte de los beneficios de su plan de salud de Medicaid.

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

- Todas las mamás y bebés necesitan apoyo y cuidado antes, durante y después del parto.
- Incluso si se siente bien, es importante que acuda a sus consultas prenatales, posparto y de bienestar infantil.
- Si está embarazada o ha dado a luz en el último año, es importante que hable con su médico sobre cualquier cosa que no le parezca normal



Para obtener más información sobre todo el apoyo disponible, **visite la página web de HumanaBeginnings.**

### Fuente:

1. "Treatment," National Institute on Drug Abuse, consultado por última vez el 15 de agosto de 2024, <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/treatment-approaches-drug-addiction>.

## 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.