

# On the Horizon

March 2024



## In this issue:

- Get the right care, in the right place, at the right time
- Earn rewards and feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons
- An annual wellness visit helps keep your health on track
- Blood pressure numbers: tips for keeping them at a healthy level
- Annual checkups help kids stay healthy all year long
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood

**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Kentucky

KYHM7F4EN/HUMMM11128

# Get the right care, in the right place, at the right time

Getting sick or hurt can happen when you least expect it. Knowing where to get the right care can save you time and get you feeling better sooner.

Where you get care may depend on the type of care you need.

Your primary care doctor knows you best and can provide care for most health issues.

Your primary care doctor:

- Can see you when you're well, not just when you're sick
- Can tell you where to get care if you're not sure
- Can prescribe you medicine or request a refill for you

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)**.

A virtual care visit can provide you with the care you need without you leaving your home or workplace. Ask your doctor if you can do a virtual (telehealth) visit.

A virtual doctor visit may be appropriate for:

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

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, like uncontrolled bleeding, chest pain, difficulty breathing, or stroke.

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](#)**.

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

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, such as:

- Having an annual checkup with your primary care doctor
- Getting a recommended screening
- Completing a health coaching program

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

- Healthy actions you can take
- Requirements for earning rewards
- Process for redeeming 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 your smartphone to scan the QR code below



- Visit Google Play [here](#)



or use the camera your 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 enrollee 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 completing the registration process 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.

## 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, or annual checkup, should be done once a year. This applies even when you feel healthy. A checkup can also 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
- 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).



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

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



February is American Heart Month. It's the time of year to give special recognition to cardiovascular health. 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.



## Annual checkups help kids stay healthy all year long



Life can get busy, and a yearly preventive care visit for your child may be easy to forget or put off. We might think that if a child looks healthy, they're healthy.

An annual checkup with your child's pediatrician can give you peace of mind that they are growing as they should be.

An annual checkup helps your child's doctor diagnose and treat health problems as early as possible. It also lets you talk with the pediatrician about any concerns you might have about your child's health and development.

Your child's pediatrician can give you advice on behavior, nutrition, school grades, and more. Though these visits may take a little time now, they help keep your child in their best health.

A child annual wellness visit is fully covered by your Humana Healthy Horizons® Medicaid health plan. There is no cost to you, and you won't receive a bill.

Children older than 24 months up through age 20 can have an in-person or virtual care visit, if the doctor has this service.

Child wellness visits usually include the following:

- Age-appropriate immunizations and vaccines
- Dental screenings
- Growth measurements
- Physical exams
- Preventive and comprehensive services
- Referrals for diagnosis and treatment, if necessary
- Vision and hearing tests

But child wellness visits can do more, such as:

- Avoid preventable diseases
- Catch any health problems early on, before they become serious
- Prevent future hospitalizations
- Reassure you that your child is growing and developing properly
- Set a great example for kids about the importance of good health

If you're ready to set up your child's annual checkup, call your child's pediatrician. If you don't have a doctor for your child or want to switch to a new one, please use our online **Find a Doctor service**.



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

## 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**.

### Sources:

1. "The Facts About High Blood Pressure," American Heart Association, <https://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, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982>, accessed May 5, 2023.

## 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/ocr/office/file/index.html>.

### 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.

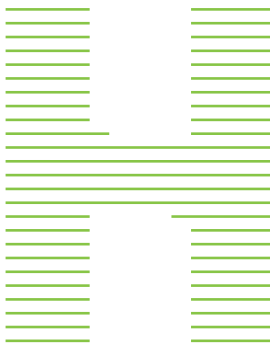
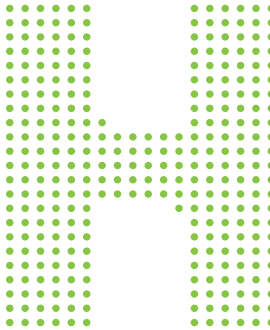
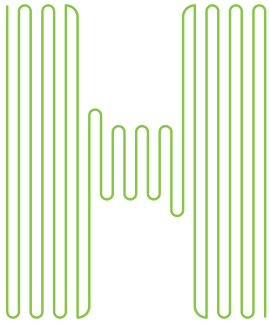
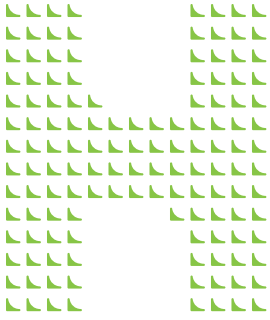
**नेपाली (Nepali):** निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

**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 libheng 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

Marzo 2024



## En esta edición:

- Obtenga el cuidado adecuado, en el lugar indicado y en el momento preciso
- Gane recompensas y siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons
- Una consulta de bienestar anual ayuda a mantener la salud en el buen camino
- Valores de presión arterial: consejos para mantenerlos en un nivel saludable
- Los chequeos anuales ayudan a los niños a mantenerse sanos durante todo el año
- HumanaBeginnings apoya a las mamás desde el embarazo hasta la maternidad

**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Kentucky

KYHM7F4SP/HUMM11128SP

# Obtenga el cuidado adecuado, en el lugar indicado y en el momento preciso



Podemos enfermarnos o lastimarnos cuando menos lo esperamos. Saber dónde recibir el cuidado médico adecuado puede ahorrarle tiempo y permitirle sentirse mejor cuanto antes.

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. Su médico de cuidado primario:

- Puede verle cuando está bien, no solo cuando se enferma
- Puede decirle dónde recibir cuidado médico si no lo sabe
- Puede recetarle medicamentos o solicitarle una repetición para usted

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

Una consulta de cuidado médico virtual puede proporcionarle los cuidados que necesita sin salir de su casa o lugar de trabajo. Pregúntele a su médico si puede tener una consulta virtual (telesalud).

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

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

Cuando su médico no está disponible, las clínicas en tiendas minoristas y los centros de cuidado de urgencia son una gran opción. La mayoría abre temprano, cierran 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, como una hemorragia descontrolada, dolor en el pecho, dificultad para respirar o derrame cerebral.

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
- Síntomas de un derrame cerebral, como parálisis, pérdida repentina de la visión o incapacidad repentina para hablar
- Dolores en el pecho
- Dolor repentino y severo
- Dificultad para respirar
- Hemorragia descontrolada
- Quemaduras graves

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, 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](#)**.

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

Informarle qué es estar saludable no es suficiente. Queremos ayudarle a conseguirlo. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le permite ganar recompensas si adopta medidas saludables tales como las siguientes:

- Realizarse un chequeo anual con su médico de cuidado primario.
- Realizarse una prueba de detección recomendada
- Completar un programa de orientación para la salud

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

- Medidas saludables que puede adoptar
- Requisitos para ganar recompensas
- Proceso para canjear las recompensas

Descargue la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons mediante el App Store® de Apple 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 identificación de afiliado de Medicaid de Humana Healthy Horizons.

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 el proceso de inscripción en nombre de un menor de edad debe tener la identificación de afiliado de Humana Healthy Horizons del menor.

Por cada actividad de Go365 válida que complete, 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 deben obtenerse y canjearse antes de la fecha de vencimiento de la recompensa.

\* Todos los nombres, logotipos, marcas y marcas registradas de los productos son propiedad de sus dueños respectivos, y su uso no constituye nuestro aval.



## Una consulta de bienestar anual ayuda a mantener la salud en el buen camino



El día a día puede agobiarnos, y posponemos u olvidamos fácilmente el chequeo anual con el médico. Sin embargo, para mantener el mejor estado de salud posible, necesitamos un poco de tiempo y cuidados.

La consulta de bienestar anual, también conocida como chequeo anual rutinario, debe realizarse una vez al año. Esto se aplica incluso aunque nos sintamos bien. Un chequeo también puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se agraven y se complique aún más su tratamiento.

También le permite hablar con su médico sobre cualquier problema de salud que pueda tener y ajustar o cambiar cualquier tratamiento o medicamento que esté tomando.

En su consulta de bienestar anual, su médico:

- Preguntará sobre su historia clínica
- Creará un plan de salud personalizado para usted
- Hablará sobre las inquietudes u objetivos de salud que pueda tener
- Hablará sobre los hábitos alimenticios y la actividad física
- Hablará sobre las pruebas de detección
- Si es necesario, realizará derivaciones por diagnóstico y tratamiento
- Trabjará para detectar cualquier problema de salud que tenga o pudiera tener



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

Si necesita un médico o desea cambiar de médico, utilice nuestro servicio Encontrar un médico en línea en [Humana.com/EncontrarUnMedico](https://www.humana.com/EncontrarUnMedico).



Si necesita ayuda o tiene preguntas, llame a Servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este.

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

Febrero es el Mes Americano del Corazón. Es la época del año para dar un reconocimiento especial a la salud cardiovascular. Nuestro corazón trabaja arduamente cada día, por eso mantenerlo saludable también nos ayuda mucho a sentirnos saludables.

La presión arterial (PA) es una medición de la fuerza de la sangre que presiona sobre las paredes de las arterias, que son un tipo de vaso sanguíneo que transporta la sangre desde el corazón.

La presión arterial aumenta a medida que el corazón se esfuerza más para enviar sangre a todo el cuerpo. Cuanto mayor sea la presión arterial, mayor será el riesgo de sufrir cardiopatías, paros cardíacos y derrames cerebrales.

La PA se expresa con dos números. El número superior se denomina presión sistólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando el corazón late.

El número inferior se denomina presión diastólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos.

Hipertensión es el nombre clínico de la presión arterial alta.

La tabla a continuación contiene los rangos de PA que utiliza la Asociación Americana del Corazón<sup>1</sup> y la Clínica Mayo<sup>2</sup>:

Presión arterial	Sistólica (número superior) medida en mmHg	Diastólica (número inferior) medida en mmHg	Qué tiene que hacer
Normal	Menos de 120	Menos de 80	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable
Elevada	120-129	Menos de 80	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable
Hipertensión (etapa 1)	130-139	80-89	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable; hablar con su proveedor sobre tomar un medicamento para bajar la presión arterial
Hipertensión (etapa 2)	Por encima de 140	Por encima de 90	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable; hablar con su proveedor sobre tomar un medicamento para bajar la presión arterial
Crisis hipertensiva	Por encima de 180	Por encima de 120	Solicitar cuidado médico en casos de emergencia

**Notas sobre la tabla:** los rangos pueden ser más bajos en niños y adolescentes. Hable con el médico de su hijo. Si usted tiene otras afecciones además de presión arterial alta, es posible que su médico deba tratar la PA de manera más agresiva.

Los centros para el control de enfermedades ofrecen herramientas y recursos para ayudar a quienes padecen cardiopatías a controlar su presión arterial alta y vivir su vida de manera más saludable.

# Los chequeos anuales ayudan a los niños a mantenerse sanos durante todo el año



El día a día puede agobiarnos, y posponemos u olvidamos fácilmente la consulta anual de cuidado preventivo para los niños. Podríamos pensar que, si un niño parece sano, está sano. Un chequeo anual rutinario con el pediatra de su hijo puede darle la tranquilidad de saber que está creciendo como debería.

Un chequeo anual rutinario le permite al médico de su hijo diagnosticar y tratar problemas de salud lo antes posible. También le permite a usted hablar con el pediatra sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre la salud y el desarrollo de su hijo.

El pediatra de su hijo puede aconsejarle sobre comportamiento, nutrición, calificaciones escolares y más.

Si bien estas consultas ahora pueden llevar cierto tiempo, ayudan a mantener a su niño en su mejor estado de salud.

El plan de salud Medicaid del programa Humana Healthy Horizons® ofrece cobertura total de las consultas anuales de bienestar para niños. Usted no debe pagar nada, y no recibirá ninguna factura.

Los niños mayores de 24 meses hasta los 20 años de edad pueden tener una consulta de cuidado médico presencial o virtual si el médico ofrece ese servicio.

Las consultas de bienestar para niños suelen incluir lo siguiente:

- Vacunas e inmunizaciones apropiadas para cada edad
- Pruebas de detección dentales
- Mediciones de crecimiento
- Exámenes físicos
- Servicios preventivos e integrales
- Referidos para diagnóstico y tratamiento, si fuera necesario
- Pruebas de visión y audición

Pero las consultas de bienestar para niños pueden ofrecer otros beneficios, tales como:

- Evitar enfermedades prevenibles
- Detectar cualquier problema de salud de forma anticipada, antes de que se agrave
- Prevenir futuras hospitalizaciones
- Darle la tranquilidad de que su hijo está creciendo y desarrollándose correctamente
- Marcar un gran ejemplo para los niños sobre la importancia del buen estado de salud

Si está en condiciones de programar el chequeo anual de su hijo, llame al pediatra. Si no tiene un médico para su hijo o desea cambiar a uno nuevo, utilice **nuestro servicio en línea, Encontrar un médico.**



Si necesita ayuda o tiene preguntas, llame a Servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este.

# 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 afiliados ayudando a responder preguntas y conectando a esas afiliadas con los recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados.

El apoyo de HumanaBeginnings está disponible para nuestras 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.
- Incluso aunque se sienta bien, es importante seguir asistiendo 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 le parezca extraño.



Para obtener más información sobre las opciones de apoyo disponibles, **visite la página web de HumanaBeginnings.**

## Fuentes:

1. "The Facts About High Blood Pressure," American Heart Association, <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure>, consultado el 5 de mayo de 2023.
2. "Blood pressure chart: What your reading means," Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982>, consultado el 5 de mayo de 2023.



## 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/ocr/office/file/index.html>.

### 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.