

On the Horizon

March 2023

In this issue:

- An annual wellness visit helps keep your health on track
- Taking charge of your diabetes care can help you stay healthier
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood
- Attention-deficit/hyperactivity disorder: an overview
- ADHD medication and your child
- Staying connected with others helps our health and lessens feelings of isolation
- Enrollees with substance-use disorders can get the support they need
- Don't lose your Medicaid eligibility or coverage; update your contact info when it changes
- Humana Healthy Horizons can help you quit vaping or smoking
- Connect with a doctor from home or on the go with MDLIVE
- Breast cancer and cervical cancer treatable, but early detection is crucial
- Make your voice heard, and get a reward from us as a thank you
- An announcement about our board of directors
- Fraud, waste, and abuse: We're working to protect your healthcare

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

Humana Healthy Horizons® in Kentucky enrollees get a Medicaid plan that does more. Like receiving more rewards, more everyday benefits, and more help and support to put your best health in reach. With more healthy days, you have more time to enjoy what you love. In this edition of our enrollee newsletter, On the Horizon, you'll find information about the extras you get as an enrollee.

Find a digital version of this issue at [Humana.com/OntheHorizon](https://www.humana.com/OntheHorizon). Opt in for emails and texts through your **MyHumana** account, and we'll notify you when a new issue is available. Don't have an account? Go to [MyHumana.com](https://www.humana.com) to set one up today.

Make sure we have your current phone number and email address on file. If you need to update your information, call Enrollee Services at **800-444-9137 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. – 7 p.m., Eastern time.



An annual wellness visit helps keep your health on track

We know life can get busy, and preventive care visits are easy to forget.

An annual wellness visit or checkup should be done once a year—even when you feel healthy. It's the best way to make sure your health is on track. A checkup can also help detect health problems before they become more serious and harder to treat. It's also a great opportunity to talk with your doctor about health concerns you might have, and adjust or change treatments or medications 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 nutrition and physical activity
- Discuss preventive screenings
- Provide immunization recommendations

Call your doctor today to schedule your preventive care visit. 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).

Plus, you can earn Go365 for Humana Healthy Horizons® rewards for completing a yearly wellness visit. Go to [Humana.com/KentuckyGo365](https://www.humana.com/KentuckyGo365) to learn more.



Taking charge of your diabetes care can help you stay in your best health

Diabetes is a serious condition and can lead to other big health problems when it is not well-managed. But you can live well with diabetes. When you take charge, you can help yourself get closer to living your healthiest life.

Regular doctor visits are a key part of living well with diabetes. If your last doctor visit was more than 6 months ago, it may be time to see your doctor. Call their office and ask about scheduling a visit.

These are the ABCs of diabetes checks:

- A1C at least two times a year
- Blood pressure at each visit
- Cholesterol usually once a year

Based on your results, your doctor and you will decide if your current treatment plan is working or if you need to change it.

The ABCs of diabetes are very important, but there are also other screenings that you should get if you have diabetes:

Kidneys

Your kidneys work hard every day. High blood sugar or high blood pressure can hurt your kidneys over time. Your doctor may test your urine and/or blood to make sure your kidneys work the way they should.

Feet

Your feet say a lot about your health. Your doctor will examine your feet at each visit. A foot exam includes looking at and feeling your skin, toenails, and bones.

High blood sugar can affect:

- How well blood flows to your feet
- How fast sores or cuts heal
- The health of your nerves, since damaged nerves can cause pain, tingling, and even loss of feeling—or all three

Regular foot checks at home can help you get ahead of any problems. You can get care right away for something that might turn into a big problem if ignored.

Eyes

Uncontrolled diabetes can damage smaller blood vessels and nerves in your eyes. Having a dilated eye exam at least once a year can help your eye doctor see and treat early on eye problems caused by diabetes.

Extra support for diabetes

Humana Healthy Horizons in Kentucky enrollees with diabetes can get extra support with care management services.

If you have diabetes and want to connect with a care manager:

- Call **888-285-1121 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 8 a.m. – 6 p.m.
- Email: **KYMCDCaseManagement@humana.com**

A care manager can partner with you and your provider to ensure you have the resources and education needed to manage your diabetes. They also can:

- Help with scheduling diabetes-related tests and appointments
- Help you better understand lab results and how to maintain or improve them
- Help you get medical supplies to monitor and track your blood glucose levels
- Help you develop and adhere to a meal plan and/or establish a healthy exercise routine
- Help you with any transportation needs
- Help make sure you take advantage of the extra programs, services, and healthy rewards included with your health plan



HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood

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

The HumanaBeginnings™ care management program, formerly known as Moms First, 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:

- 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 healthcare provider about anything that doesn't feel right.

To learn more about all the support that is available through HumanaBeginnings, **visit the webpage** or call HumanaBeginnings at **888-285-1121 (TTY: 711)**, Monday – Friday, from 8 a.m. – 6 p.m., Eastern time.



Attention-deficit/hyperactivity disorder: an overview

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) is a brain-based disorder that affects about 1 in 10 schoolchildren.

Children with ADHD may have trouble paying attention, controlling impulsive behaviors (they may act without thinking about what the result will be), or be overly active.

The disorder is often noticed in early childhood and is often diagnosed when a child is 5 years or older. Symptoms continue into adulthood for more than half of those who have it in childhood, though hyperactivity tends to decrease over time.

The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends that healthcare providers ask parents, teachers, and other adults who care for the child about the child's behavior in different settings, like at home, school, or with peers.

Signs and symptoms of a child with ADHD:

- Daydreaming
- Difficulty getting along with others
- Forgetting or losing things often
- Making careless mistakes or taking unnecessary risks
- Squirming or fidgeting
- Talking too much
- Trouble waiting their turn

Diagnosing ADHD usually includes a checklist for rating ADHD symptoms and taking a history of the child from parents, teachers, and sometimes, the child. One step of the process involves having a medical exam, including **hearing** and **vision tests**, to rule out other problems with symptoms like ADHD.

ADHD can be diagnosed by psychiatrists, pediatricians, neurologists, psychologists, clinical social workers, nurse practitioners, and licensed counselors or therapists. Types of treatment for ADHD include behavior therapy, including training for parents, and medications.

For more information on treatment recommendations for a child diagnosed with ADHD, visit the **Centers for Disease Control and Prevention's webpage**.

ADHD medication and your child

For some children with ADHD, medication can help manage their symptoms in their daily life and better control behaviors that cause problems with family, friends, or at school.

If your child is prescribed medication for ADHD, it's important to work closely with their doctor to make sure they are aware of any side effects and changes in your child's behavior.

It can take time to find the right ADHD medication and dose, so keeping appointments as scheduled and staying in touch with your child's doctor or healthcare provider is key.

Below are some tips for planning your child's appointments:

- Let the provider know the best times and days for appointments so they can try to work with your schedule.
- Be sure the provider has your updated contact information such as phone number, email, address and text options if offered.
- Keep a calendar just for your child's appointments along with notes to share with the provider.
- Call the provider as soon as possible if you need to reschedule an appointment or if you forget an appointment.

By following these steps, you will be on the right path to managing your child's ADHD symptoms.

Your Humana Healthy Horizons in Kentucky team is here to help with your questions and needs, whether it's understanding benefits or finding a doctor. Visit

[Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor) or call Enrollee Services at **800-444-9137 (TTY: 711)** to speak with a care manager.



Staying connected with others helps our health and lessens feelings of isolation

Learning how to stay connected is important to maintaining a healthy routine.

Feelings of loneliness can happen to anyone, anywhere—you can be by yourself or even surrounded by friends and family. In fact, 1 in 5 Americans describes always or often feeling lonely or socially isolated¹.

Social isolation happens when we are separated from other people and don't have our desired social connections. We all need the support of others to feel more understood, whether it comes from family, a close friend or even a support group. Without these bonds, we might feel defeated or frustrated. Other things in our lives like the loss of a loved one, stress, anxiety, depression, substance use, and the Covid-19 pandemic can hinder or break our connection to family, friends, and community.

We can restore these connections to others and community by taking actions such as:

- Reach out daily or weekly to friends, family, or neighbors. Call, text or simply drop by.
- Check out virtual programming from local groups, places of worship, and community centers.
- Join an organization or group whose mission you support and volunteering.
- Get out and about. Take a walk, maybe make a new friend at a local park or event, or just go to the store.

While these activities are great and often give us the boost we need, sometimes we need more support to manage feelings of loneliness and social isolation. It's important to tell someone how you are feeling, whether it is a friend, your family, a counselor, or your doctor.

If you need crisis support, these resources are available 24 hours a day, 7 days a week:

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration's National Helpline: **800-662-4357 (TTY: 800-487-4889)**
- National Suicide Prevention Lifeline: **800-273-8255 (TTY: 711)**
- Behavioral Health Crisis Line: **833-801-7355 (TTY: 711)**

Humana Healthy Horizons in Kentucky also offers care management services to all enrollees who can benefit from this service. Call **888-285-1121 (TTY: 711)** or contact us by email at **KYMCDCaseManagement@humana.com**.



Enrollees with substance-use disorders can get the support they need

A substance-use disorder (SUD) can make it hard to work, interact with family, and fulfill other major life functions. A SUD can range from moderate to severe, with addiction being the most severe form of SUDs.

Humana Healthy Horizons can give you the extra support you need to help you quit. But it will take work, as long-term or repeated care is usually needed to completely stop using substances and return to your fullest, healthiest life.

There are many treatment options² that have been successful in treating substance use disorders, including:

- Behavioral counseling
- Medication
- 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 help, talk to your doctor or healthcare provider about the right treatment options for you.

If you are a Humana Healthy Horizons in Kentucky enrollee experiencing a behavioral health crisis, call:

- Behavioral health crisis line at **833-801-7355 (TTY: 711)**, 24 hours a day, 7 days a week
- Behavioral health services at **888-666-6301 (TTY: 711)**

You can talk to us in confidence, as your confidentiality is protected by federal and state laws.

Visit our **[behavioral health services webpage](#)**.



Don't lose your Medicaid eligibility or coverage; update your contact info when it changes

As your life changes, your contact information can change. Keeping it updated is important. This way, you get the state health notices you need, and your coverage stays protected.

Update things such as:

- Address
- Email address
- Legal name
- Phone number

Update your info at the **Kentucky Cabinet for Health and Family Services website** or call **855-459-6328**. By taking this step, your health benefits and plan stay protected.



Humana Healthy Horizons can help you quit vaping or smoking

Though fewer people are smoking cigarettes these days, vaping has become very popular, and unfortunately carries similar risks to health as cigarettes.

Vaping involves the use of a device, an electronic cigarette, filled with a liquid that usually contains nicotine, flavorings and chemicals that creates an inhalable aerosol. These devices are also known as e-cigs, e-hookahs, mods, vape pens, vapes, tank systems, and electronic nicotine delivery systems.

Vaping hasn't been around long enough to know how it affects the body over time. However, health experts are reporting serious lung damage in people who vape, including some deaths.

Vaping puts nicotine into the body. Nicotine is highly addictive and can:

- Affect memory, attention, concentration, learning, mood and self-control
- Slow brain development
- Increase the risk of other types of addiction later in life

E-cigarettes also:

- Can lead to smoking cigarettes and other forms of tobacco use
- Irritate the lungs and may 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 nicotine is not easy. It requires determination and willpower. 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 rewards for quitting.

To learn more about rewards, read our next article about

Go365 for Humana Healthy Horizons.



Complete healthy activities and earn rewards

Small steps now can make a big difference down the road. That's why we offer our enrollees rewards for healthy activities.

Go365 for Humana Healthy Horizons is a wellness program that offers you the opportunity to earn rewards for taking healthy actions.

Getting started is easy. Download the Go365 for Humana Healthy Horizons app, create an account, and start earning.

Visit **Humana.com/KentuckyGo365** to find information about:

- The rewards you can earn
- How to earn the rewards

To earn rewards, you must:

- Download the Go365 for Humana Healthy Horizons app from the Apple App Store® or Google Play® on a mobile device.*
- Create an account to access and engage in the program.
 - Enrollees under the age of 18 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 member ID.
 - Enrollees who are 18 and older can register to create an account. You must have your Medicaid member 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.

Call Go365 at **888-225-4669 (TTY: 711)** or visit **Humana.com/KentuckyGo365**, to learn more about the program.

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



Connect with a doctor from home or on the go with MDLIVE

Can't see your regular doctor right away?

You can connect with board-certified doctors 24 hours a day, 7 days a week, via virtual visits with MDLIVE®.

MDLIVE can provide treatment for a variety of healthcare needs, including cold and flu symptoms, medication adjustments, prescription refills, and skin conditions, without you having to see anyone in person.

Getting care from MDLIVE is easy:

- Go to **MDLIVE.com/HumanaMedicaid**, create an account, and connect with a doctor.
- Call **844-403-0556 (TTY: 711)**, 24 hours a day, 7 days a week.
- Download the MDLIVE mobile app from the Apple App Store or Google Play.

All MDLIVE doctors are board-certified and state licensed, and they are experts in having virtual visits with their patients.

Learn more about virtual care services on our **virtual care webpage**.



Breast cancer and cervical cancer are treatable, but early detection is crucial

Women face diverse and unique health concerns over the course of their lifetime. Two important preventive screenings for women are breast cancer screenings and cervical cancer screenings.

Breast cancer

- Breast cancer is the second most common type of cancer among women.
- Regular mammograms are the best tests doctors have to find breast cancer early, sometimes up to three years before the cancer can be felt.
- Women older than 40 should talk to their doctors about breast cancer screenings. Women ages 50-74 should receive a breast cancer screening every 2 years.

Cervical cancer

- HPV vaccines and regular screening tests have significantly dropped the rate of cervical cancer death.
- Early detection is important because there may be no symptoms. If detected early, cervical cancer is one of the most successfully treatable cancers.
- Women ages 21 to 64 should talk to their doctor about how often they need to be screened.



Make your voice heard, and get a reward from us as a thank you

We want to hear your ideas on how we can support you even more. During the year, we meet with enrollees around the state to find out how we're doing. Enrollees who participate become part of our Quality Member Access Committee.

To make your voice heard, join us at one of our upcoming in-person meetings:

- Thursday, April 27: for enrollees in Louisville (Region 3)
- Thursday, June 22: for enrollees in Paducah (Region 1)
- Thursday, Sept. 28: for enrollees in Covington (Region 6)
- Thursday, Oct. 26: for enrollees in Bowling Green (Region 4)
- Thursday, Nov. 30: for enrollees in Pikeville (Region 8)

Enrollees who join us for an in-person meeting get a \$40 gift card.

To reserve your spot or for more information, please call **888-800-8659** or e-mail **KYMCDCommunityManagement@humana.com**.

When leaving a message, please speak slowly and clearly and provide your name and contact information. We will return your call as soon as we can.



An announcement about our board of directors

Humana's Board of Directors has elected a new member. George Renaudin II was chosen to serve on the Board of Directors effective Dec. 31, 2022. He replaced Timothy Alan Wheatley.



Fraud, waste, and abuse: We're working to protect your healthcare

As part of our efforts to improve the healthcare system, we are committed to detecting, correcting, and preventing fraud, waste, and abuse.

What are fraud, waste, and abuse?

Fraud is generally defined as knowingly and willfully executing, or attempting to execute, a scheme or being dishonest to defraud any healthcare benefit program. Or, to obtain any of the money or property owned by, or under the custody or control of, any healthcare benefit program under false or fraudulent pretenses. (18 U.S.C. § 1347)

Waste is using services that are not really needed which results in unnecessary costs to the healthcare system. This includes the Medicaid and Medicare programs. It is generally considered to be the misuse of resources.

Abuse is payment for items or services when payment should not be made. The individual or entity has not knowingly and/or intentionally given false information to obtain payment.

How do I report fraud, waste, or abuse?

If you suspect fraud, waste, or abuse in the healthcare system, you must report it to us and we'll investigate. Your actions may help improve the healthcare system and reduce costs for our members, customers, and third parties.

To report suspected fraud, waste, or abuse, you can contact us in one of these ways:

- Phone: **800-614-4126**
- Fax: **920-339-3613**
- Email: **siureferrals@humana.com**
- Mail: **Humana**, Special Investigation Unit, 1100 Employers Blvd., Green Bay, WI 54344
- Ethics Help Line: **877-5-THE-KEY (877-584-3539)**
- Ethics Help Line reporting website: **Ethicshelpline.com**

You have the option for your report to remain anonymous.

The Special Investigations Unit (SIU) will:

- Treat all information it receives or discovers as confidential
- Discuss the results of investigations only with persons having a legitimate reason to receive the information

Visit **Humana.com/Fraud** to learn more about fraud, waste, and abuse, and about Humana's commitment to addressing and preventing fraud, waste, and abuse.

Sources:

1. Kaiser Family Foundation, 2018, <https://www.kff.org/report-section/loneliness-and-social-isolation-in-the-united-states-the-united-kingdom-and-japan-an-international-survey-introduction/>.
2. Treatment Approaches for Drug Addiction, National Institute on Drug Abuse (NIDA) (nih.gov), <https://nida.nih.gov/research-topics/treatment>. Accessed August 18, 2022.

Discrimination is Against the Law

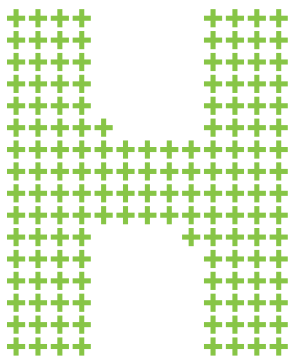
Humana Healthy Horizons in Kentucky is a Medicaid product of Humana Health Plan Inc.

Humana Health Plan, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-444-9137 (TTY: 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

繁體中文 (Chinese) 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **800-444-9137 (TTY: 711)**。



On the Horizon

Marzo de 2023

En esta edición:

- Una consulta de bienestar anual le ayuda a mantener su salud por el buen camino
- Hacerse cargo del cuidado de la diabetes puede ayudarle a mantenerse más saludable
- HumanaBeginnings apoya a las madres del embarazo a la maternidad
- Trastorno por déficit de atención/hiperactividad: descripción general
- Los medicamentos para el TDAH y su hijo
- Mantenernos conectados con los demás es bueno para nuestra salud y disminuye la sensación de aislamiento
- Los afiliados con trastornos por uso de sustancias pueden obtener el apoyo que necesitan
- No pierda su elegibilidad o cobertura de Medicaid; actualice su información de contacto cuando cambie
- Humana Healthy Horizons puede ayudarle a dejar de fumar o vapear
- Conéctese con un médico desde su casa o en cualquier lugar con MDLIVE
- El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino se pueden tratar, pero la detección temprana es crucial
- Haga oír su voz y lo recompensaremos como agradecimiento
- Un anuncio sobre nuestra junta directiva
- Fraude, malgasto y abuso: Estamos trabajando para proteger su cuidado de la salud

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

Los afiliados de Humana Healthy Horizons® in Kentucky obtienen un plan Medicaid que hace más. Como recibir más recompensas, más beneficios diarios y más ayuda y apoyo para lograr su mejor salud. Con días más saludables, usted tiene más tiempo para disfrutar de lo que le gusta. En esta edición de nuestro boletín para afiliados, On the Horizon, encontrará información sobre los servicios y beneficios adicionales que obtiene como afiliado.

Encontrará una versión digital de esta edición en [Humana.com/OntheHorizon](https://www.humana.com/OntheHorizon). Inscríbese para recibir mensajes de correo electrónico y de texto a través de su cuenta de **MyHumana** y le notificaremos cuando haya una nueva edición disponible. ¿No tiene una cuenta? Visite [MyHumana.com](https://www.MyHumana.com) para configurar una hoy mismo.

Asegúrese de que tengamos su número de teléfono y dirección de correo electrónico actualizados en nuestros registros. Si tiene que actualizar su información, 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.



Una consulta de bienestar anual le ayuda a mantener su salud por el buen camino

Sabemos que la vida puede tornarse ajetreada y las consultas de cuidado preventivo son fáciles de olvidar.

Debe realizar una consulta de bienestar anual o hacerse un examen médico una vez al año, incluso cuando se sienta saludable. Es la mejor manera de asegurarse de que su salud va por el buen camino. Un examen médico también puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que sean más graves y difíciles de tratar. También es una excelente oportunidad para hablar con su médico sobre los problemas de salud que pueda tener, y ajustar o cambiar los tratamientos o medicamentos que esté tomando.

En su consulta de bienestar anual, su médico:

- Le preguntará sobre sus antecedentes médicos
- Creará un plan de salud personalizado con usted
- Hablará sobre problemas u objetivos de salud que pueda tener
- Hablará sobre nutrición y actividad física
- Hablará sobre las pruebas de detección preventivas
- Le proporcionará recomendaciones de vacunación

Llame a su médico hoy mismo para programar su consulta de cuidado preventivo. Si necesita un médico o desea cambiar de médico, utilice nuestro servicio en línea “Encontrar un médico” en espanol.humana.com/FindADoctor.

Además, puede ganar recompensas de Go365 for Humana Healthy Horizons® por realizar una consulta de bienestar anual. Visite espanol.humana.com/KentuckyGo365 para obtener más información.



Hacerse cargo del cuidado de la diabetes puede ayudarle a mantenerse en su mejor estado de salud

La diabetes es una afección grave y puede provocar otros grandes problemas de salud cuando no está bien controlada. Pero usted puede vivir bien con diabetes. Cuando usted se hace cargo, puede ayudarse a estar más cerca de llevar la vida más saludable posible.

Las consultas regulares con el médico son una parte fundamental de una buena vida con diabetes. Si su última consulta con el médico fue hace más de 6 meses, puede ser el momento de ver a su médico. Llame a su consultorio y pregunte sobre cómo programar una visita.

Estos son los principales controles de la diabetes:

- A1C al menos dos veces al año
- Presión arterial en cada visita
- Colesterol generalmente una vez al año

En función de los resultados, su médico y usted decidirán si su plan de tratamiento actual está funcionando o si necesita cambiarlo.

Los principales controles de la diabetes son muy importantes, pero también hay otras pruebas de detección que debe hacerse si tiene diabetes:

Riñones

Los riñones trabajan duro todos los días. Los niveles altos de azúcar en sangre o la presión arterial alta pueden dañar los riñones con el paso del tiempo. Su médico puede hacerle análisis de orina o sangre para asegurarse de que los riñones estén funcionando como deberían.

Pies

Los pies dicen mucho de su salud. El médico le examinará los pies en cada consulta. Un examen de los pies incluye observar y tocar la piel, las uñas de los pies y los huesos.

Un nivel alto de azúcar en sangre puede afectar a:

- El flujo de la sangre hacia los pies
- La rapidez con la que se curan las llagas o los cortes
- La salud de los nervios, ya que los nervios dañados pueden causar dolor, hormigueo e incluso pérdida de la sensibilidad, o las tres cosas

Los controles regulares de los pies en casa pueden ayudarle a anticiparse a cualquier problema. Puede recibir cuidado de inmediato por algo que podría convertirse en un gran problema si se lo ignora.

Ojos

La diabetes no controlada puede dañar los vasos sanguíneos más pequeños y los nervios de los ojos. Hacerse un examen de la vista con dilatación de pupilas al menos una vez al año puede ayudar a su oftalmólogo a ver y tratar con anticipación los problemas en los ojos causados por la diabetes.

Apoyo adicional para la diabetes

Los afiliados con diabetes de Humana Healthy Horizons in Kentucky pueden recibir apoyo adicional con servicios de coordinación del cuidado de la salud.

Si tiene diabetes y desea comunicarse con un coordinador de cuidado de la salud:

- Llame al **888-285-1121 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.
- Por correo electrónico: **KYMCDCaseManagement@humana.com**

Un coordinador de cuidado de la salud puede trabajar con usted y su proveedor para garantizar que usted tenga la formación y los recursos necesarios para manejar la diabetes. También puede:

- Ayudar con la programación de pruebas y citas relacionadas con la diabetes
- Ayudarle a comprender mejor los resultados de laboratorio y cómo mantenerlos o mejorarlos
- Ayudarle a obtener suministros médicos para controlar y hacer un seguimiento de los niveles de glucosa en la sangre
- Ayudarle a desarrollar y cumplir con un plan de comidas o establecer una rutina de ejercicio saludable
- Ayudarle con cualquier necesidad de transporte
- Ayudarle a aprovechar los programas, servicios y recompensas saludables adicionales incluidos en su plan de salud



HumanaBeginnings apoya a las madres del embarazo a la maternidad

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

El programa de coordinación del cuidado de la salud HumanaBeginnings™, anteriormente conocido como Moms First, ofrece orientación y apoyo a las afiliadas al ayudar a responder preguntas y conectar a las afiliadas con los recursos y los proveedores del cuidado de la salud adecuados.

El apoyo de HumanaBeginnings está disponible para las afiliadas durante 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:

- Todas las madres y los bebés necesitan apoyo y atención antes, durante y después del nacimiento.
- Incluso si se siente bien, es importante que realice y acuda a sus consultas prenatales, posparto y de niño sano.
- Si está embarazada o ha dado a luz en el último año, es importante que hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre cualquier cosa que no le parezca correcta.

Para obtener más información sobre todo el apoyo disponible a través de HumanaBeginnings, **visite el sitio web** o llame a HumanaBeginnings al **888-285-1121 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este.



Trastorno por déficit de atención/hiperactividad: descripción general

El trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) es un trastorno cerebral que afecta aproximadamente a 1 de cada 10 niños en edad escolar.

Los niños con TDAH pueden tener problemas para prestar atención, controlar las conductas impulsivas (pueden actuar sin pensar en cuál será el resultado) o ser demasiado activos.

El trastorno se suele notar en la primera infancia y a menudo se diagnostica cuando el niño tiene 5 años o más. Los síntomas continúan en la edad adulta en más de la mitad de quienes lo padecen en la infancia, aunque la hiperactividad tiende a disminuir con el tiempo.

La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda que los proveedores de cuidado de la salud pregunten a los padres, maestros y otros adultos que cuidan al niño sobre su comportamiento en diferentes entornos, como en el hogar, en la escuela o con sus compañeros.

Signos y síntomas de un niño con TDAH:

- Soñar despierto
- Tener dificultad para llevarse bien con los demás
- Olvidar o perder cosas con frecuencia
- Cometer errores por descuido o asumir riesgos innecesarios
- Retorcerse o moverse nerviosamente
- Hablar demasiado
- Tener problema para esperar su turno

El diagnóstico del TDAH generalmente incluye una lista de verificación para evaluar los síntomas del TDAH y elaborar un historial del niño a partir de los padres, los maestros y, a veces, el niño. Un paso del proceso implica realizarse un examen médico, que incluye pruebas de **evaluación auditiva y de la vista**, para descartar otros problemas con síntomas similares al TDAH.

El TDAH puede ser diagnosticado por psiquiatras, pediatras, neurólogos, psicólogos, trabajadores sociales clínicos, profesionales de enfermería practicantes y consejeros o terapeutas con licencia. Los tipos de tratamiento para el TDAH incluyen terapia conductual, incluida capacitación para los padres, y medicamentos.

Para obtener más información sobre las recomendaciones de tratamiento para un niño con diagnóstico de TDAH, visite la página web de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)**.

Los medicamentos para el TDAH y su hijo

Para algunos niños con TDAH, los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas en su vida diaria y manejar mejor las conductas que causan problemas con familiares, amigos o en la escuela.

Si a su hijo le recetan medicamentos para el TDAH, es importante que trabaje en estrecha colaboración con su médico para asegurarse de que esté al tanto de cualquier efecto secundario y cambio en el comportamiento de su hijo.

Puede llevar tiempo encontrar el medicamento y la dosis adecuada para el TDAH, por lo que es fundamental acudir a las citas programadas y mantenerse en contacto con el médico o el proveedor de cuidado de la salud de su hijo.

A continuación, encontrará algunos consejos para planificar las citas de su hijo:

- Infórmele al proveedor los mejores horarios y días para las citas de manera tal que pueda adaptarse al horario que más le convenga a usted.
- Asegúrese de que el proveedor tenga su información de contacto actualizada, como número de teléfono, correo electrónico, dirección y opciones de mensajes de texto si se ofrecen.
- Tenga un calendario solo para las citas de su hijo que incluya notas para compartir con el proveedor.
- Llame al proveedor lo antes posible si necesita reprogramar una cita o si olvida una.

Al seguir estos pasos, estará en el camino correcto para controlar los síntomas del TDAH de su hijo.

Su equipo de Humana Healthy Horizons in Kentucky está aquí para ayudarle con sus preguntas y necesidades, ya sea que necesite comprender los beneficios o encontrar un médico. Visite espanol.humana.com/FindADoctor o llame a Servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)** para hablar con un coordinador de cuidado de la salud.



Mantenernos conectados con los demás es bueno para nuestra salud y disminuye la sensación de aislamiento

Aprender a mantenerse conectado es importante para tener una rutina saludable. Cualquier persona puede sentir soledad, en cualquier lugar—puede estar solo o incluso rodeado de amigos y familiares. De hecho, 1 de cada 5 estadounidenses describe que siempre o con frecuencia se siente solo o socialmente aislado.¹

El aislamiento social ocurre cuando estamos separados de otras personas y no tenemos los vínculos sociales deseados. Todos necesitamos el apoyo de los demás para sentirnos más comprendidos, ya sea de la familia, de un amigo cercano o incluso de un grupo de apoyo. Sin estos vínculos, podríamos sentirnos rechazados o frustrados. Otras cosas en nuestras vidas, como la pérdida de un ser querido, el estrés, la ansiedad, la depresión, el consumo de sustancias y la pandemia de Covid-19 pueden obstaculizar o romper nuestra conexión con la familia, los amigos y la comunidad.

Para restablecer estas conexiones con otros y con la comunidad, se deben tomar medidas como:

- Comunicarse a diario o semanalmente con amigos, familiares o vecinos. Llame, envíe un mensaje de texto o simplemente pase a visitarlos.
- Consultar la programación virtual de grupos locales, lugares de culto y centros comunitarios.
- Unirse a una organización o grupo cuya misión apoya y trabajar como voluntario.
- Salir. Dé un paseo, tal vez haga un nuevo amigo en un parque o evento local o simplemente vaya a la tienda.

Si bien estas actividades son excelentes y a menudo nos dan el impulso que necesitamos, a veces necesitamos más apoyo para manejar la sensación de soledad y aislamiento social. Es importante contarle a alguien cómo se siente, ya sea un amigo, su familia, un consejero o su médico.

Si necesita ayuda en caso de crisis, estos recursos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

- Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Farmacodependencia y Salud Mental: **800-662-4357 (TTY: 800-487-4889)**
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: **800-273-8255 (TTY: 711)**
- Línea de Crisis de Salud del Comportamiento: **833-801-7355 (TTY: 711)**

Humana Healthy Horizons in Kentucky también ofrece servicios de coordinación del cuidado de la salud a todos los afiliados que pueden beneficiarse con este servicio. Llame al **888-285-1121 (TTY: 711)** o envíenos un correo electrónico a **KYMCDCaseManagement@humana.com**.



Los afiliados con trastornos por uso de sustancias pueden obtener el apoyo que necesitan

Un trastorno por consumo de sustancias (TCS) puede dificultar el trabajo, la interacción con la familia y el cumplimiento de otras funciones vitales importantes. Un TCS puede variar de moderado a grave, siendo la adicción la forma más grave de TCS.

Humana Healthy Horizons puede brindarle el apoyo adicional que necesita para ayudarlo a dejar el consumo. Pero le costará trabajo, ya que generalmente se necesita cuidado a largo plazo o repetido para dejar de usar sustancias por completo y volver a su vida más plena y saludable.

Existen muchas opciones de tratamiento² que han tenido éxito en el tratamiento de los trastornos por uso de sustancias, entre ellas:

- Asesoramiento conductual
- Medicamentos
- Cuidado médico para tratar los síntomas de abstinencia

- Evaluación y tratamiento de problemas de salud mental coexistentes, como depresión y ansiedad
- Seguimiento a largo plazo para evitar recaídas

Si necesita ayuda, hable con su médico o proveedor de cuidado de la salud sobre las opciones de tratamiento adecuadas para usted.

Si es afiliado de Humana Healthy Horizons in Kentucky y sufre una crisis de salud del comportamiento, llame al:

- Línea de crisis en salud del comportamiento al **833-801-7355 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Servicios para la salud del comportamiento al **888-666-6301 (TTY: 711)**

Puede hablar con nosotros en privado, ya que su confidencialidad está protegida por las leyes federales y estatales.

Para obtener más información, visite nuestro **sitio web de Servicios de salud conductual**.



No pierda su elegibilidad o cobertura de Medicaid; actualice su información de contacto cuando cambie

A medida que su vida cambia, su información de contacto también puede cambiar. Es importante mantenerla actualizada. De esta manera, usted recibe los avisos de salud estatales que necesita, y su cobertura permanece protegida.

Actualice cosas como:

- Dirección
- Dirección de correo electrónico
- Nombre legal
- Número de teléfono

Actualice su información en el sitio web de **Kentucky Cabinet for Health and Family Services** o llame al **855-459-6328**. Al dar este paso, sus beneficios de salud y su plan permanecen protegidos.



Humana Healthy Horizons puede ayudarle a dejar de fumar o vapear

Aunque en estos días menos gente fuma cigarrillos, el vapeo se ha vuelto muy popular y, lamentablemente, conlleva riesgos similares para la salud como los cigarrillos.

El vapeo implica el uso de un dispositivo, un cigarrillo electrónico, lleno de un líquido que normalmente contiene nicotina, saborizantes y sustancias químicas que crean un aerosol inhalable. Estos dispositivos también se conocen como e-cigs, e-hookahs, mods, plumas de vapor, vapeadores, sistemas de tanque y sistemas electrónicos de suministro de nicotina.

El vapeo no tiene la suficiente antigüedad como para saber cómo afecta al cuerpo con el tiempo. Sin embargo, expertos en salud están reportando daños pulmonares graves en personas que vapean, lo cual incluye algunas muertes.

El vapeo introduce nicotina en el cuerpo. La nicotina es altamente adictiva y puede:

- Afectar a la memoria, la atención, la concentración, el aprendizaje, el estado de ánimo y el autocontrol
- Desacelerar el desarrollo del cerebro
- Aumentar el riesgo de otros tipos de adicción más adelante en la vida

Los cigarrillos electrónicos también:

- Pueden llevar a fumar cigarrillos y otras formas de consumo de tabaco
- Irritan los pulmones y pueden causar daños pulmonares graves

Si siente una necesidad imperiosa de vapear, pruebe estas cosas en su lugar:

- Mastique goma de mascar sin azúcar o beba agua.
- Salga a caminar o trotar.
- Vaya a algún lugar donde no esté permitido fumar/vapear.
- Mantenga las manos ocupadas con un pasatiempo, como dibujar o hacer bisutería.
- Escuche su lista de canciones favorita.
- Envíe un mensaje de texto, llame o pase el rato con un amigo que le brindará apoyo.
- Pruebe hacer yoga o meditación.

Dejar de consumir nicotina no es fácil. Requiere determinación y fuerza de voluntad. Humana Healthy Horizons puede brindarle el apoyo y las herramientas para hacerlo realidad.

Obtenga más información sobre cómo dejar de fumar visite nuestro **sitio Web dejar de fumar.**

Para darle cierta motivación adicional, incluso puede ganar recompensas por dejar de fumar. Para obtener más información sobre las recompensas, lea nuestro próximo artículo acerca **Go365 for Humana Healthy Horizons.**



Realice actividades saludables y obtenga recompensas

Los pequeños pasos ahora pueden marcar una gran diferencia en el camino. Por eso ofrecemos a nuestros afiliados recompensas por actividades saludables.

Go365 for Humana Healthy Horizons es un programa de bienestar que le ofrece la oportunidad de ganar recompensas por realizar actividades saludables.

Empezar es sencillo. Descargue la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons, cree una cuenta y comience a ganar.

Visite **espanol.humana.com/KentuckyGo365** para obtener información sobre:

- Las recompensas que puede ganar
- Cómo ganar recompensas

Para ganar recompensas, usted debe:

- Descargar la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons de Apple App Store® o Google Play® en un dispositivo móvil.*
- Crear una cuenta para acceder y participar en el programa.
 - Los afiliados menores de 18 años deben pedir a un padre o tutor legal que se registre en su nombre para participar en el programa. La persona que completa el proceso de registro en nombre de un menor debe tener la identificación del afiliado de Medicaid del menor.
 - Los afiliados que tienen 18 años o más se pueden registrar para crear una cuenta. Debe tener su identificación del afiliado de Medicaid.

Si tiene una cuenta de **MyHumana**, puede usar la misma información de inicio de sesión para acceder a Go365 for Humana Healthy Horizons después de descargar la aplicación.

Llame a Go365 al **888-225-4669 (TTY: 711)** o visite **espanol.humana.com/KentuckyGo365**, para obtener más información sobre el programa.



Conéctese con un médico desde su casa o en cualquier lugar con MDLIVE

¿No puede consultar a su médico habitual de inmediato?

Puede comunicarse con médicos especialistas certificados las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de consultas virtuales con MDLIVE®.

MDLIVE puede proporcionar tratamiento para una variedad de necesidades de cuidado de la salud, incluidos síntomas de resfriado e influenza, ajustes de medicamentos, renovaciones de recetas y afecciones de la piel, sin que usted tenga que ver a nadie en persona.

Obtener cuidado de MDLIVE es fácil:

- Vaya a **MDLIVE.com/HumanaMedicaid**, cree una cuenta y conéctese con un médico.
- Llame al **844-403-0556 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Descargue la aplicación móvil de MDLIVE de Apple App Store o Google Play.

Todos los médicos de MDLIVE son especialistas certificados y con licencia estatal, y son expertos en consultas virtuales con sus pacientes.

Obtenga más información sobre la atención virtual en nuestro **sitio Web de atención virtual**.

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



El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino se pueden tratar, pero la detección temprana es crucial

Las mujeres enfrentan problemas de salud diversos y únicos a lo largo de la vida. Dos pruebas de detección preventivas importantes para las mujeres son las pruebas de detección de cáncer de mama y las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino.

Cáncer de mama

- El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más común en las mujeres.
- Las mamografías regulares son las mejores pruebas que los médicos tienen para detectar precozmente el cáncer de mama, a veces hasta tres años antes de que el cáncer se pueda sentir.
- Las mujeres mayores de 40 años deben hablar con su médico sobre las pruebas de detección de cáncer de mama. Las mujeres de 50 a 74 años deben realizarse una prueba de detección de cáncer de mama cada 2 años.

Cáncer de cuello uterino

- Las vacunas contra el VPH y las pruebas de detección regulares han reducido significativamente el índice de muerte por cáncer de cuello uterino.
- La detección precoz es importante porque posiblemente no haya síntomas. Si se detecta temprano, el cáncer de cuello uterino es uno de los cánceres que se pueden tratar con más éxito.
- Las mujeres de 21 a 64 años de edad deben hablar con su médico sobre la frecuencia de las pruebas de detección.



Haga que se escuche su voz y lo recompensaremos como agradecimiento

Queremos escuchar sus ideas sobre cómo podemos brindarle más apoyo. Durante el año, nos reunimos con afiliados de todo el estado para saber qué tal lo estamos haciendo. Los afiliados que participan pasan a formar parte de nuestro Comité de acceso a la calidad para afiliados.

Para hacer que se escuche su voz, acompáñenos en una de nuestras próximas reuniones presenciales:

- Jueves 27 de abril: para afiliados en Louisville (Región 3)
- Jueves 22 de junio: para afiliados en Paducah (Región 1)
- Jueves 28 de septiembre: para afiliados en Covington (Región 6)
- Jueves 26 de octubre: para afiliados en Bowling Green (Región 4)
- Jueves 30 de noviembre: para afiliados en Pikeville (Región 8)

Los afiliados que se unan a nosotros para una reunión en persona recibirán una tarjeta de regalo de \$40.

Para reservar una plaza o para obtener más información, llame al **888-800-8659** o envíe un correo electrónico a **KYMCDCCommunityManagement@humana.com**.

Cuando deje un mensaje, por favor, hable de forma pausada y clara y proporcione su nombre e información de contacto. Le devolveremos la llamada tan pronto como podamos.



Un anuncio sobre nuestra junta directiva

La Junta Directiva de Humana ha elegido un nuevo miembro. George Renaudin II fue elegido para formar parte de la Junta Directiva a partir del 31 de diciembre de 2022. Sustituyó a Timothy Alan Wheatley.



Fraude, malgasto y abuso: Estamos trabajando para proteger su cuidado de la salud

Como parte de nuestros esfuerzos por mejorar el sistema de cuidado de la salud, tenemos el compromiso continuo de detectar, corregir y prevenir el fraude, el malgasto y el abuso.

¿Qué son el fraude, el malgasto y el abuso?

Por lo general, **fraude** se define como ejecutar, o intentar ejecutar, un plan a sabiendas e intencionalmente, o ser deshonesto para defraudar cualquier programa de beneficios de cuidado de la salud. O, para obtener cualquiera de los fondos o bienes que sean propiedad de, o estén bajo la custodia o el control de, cualquier programa de beneficios de cuidado de la salud bajo pretensiones falsas o fraudulentas. (18 U.S.C. § 1347)

El **malgasto** consiste en utilizar servicios que no son realmente necesarios, lo que genera costos innecesarios para el sistema de cuidado de la salud. Esto incluye los programas Medicaid y Medicare. Por lo general, se considera un mal uso de los recursos.

El **abuso** es el pago de artículos o servicios cuando no se debe realizar el pago. La persona o entidad dio información falsa a sabiendas o intencionalmente para obtener el pago.

¿Cómo denuncio un caso de fraude, malgasto o abuso?

Si sospecha de fraude, malgasto o abuso en el sistema de cuidado de la salud, debe denunciarlo ante nosotros y lo investigaremos. Sus acciones pueden ayudar a mejorar el sistema de cuidado de la salud y reducir los costos para nuestros afiliados, clientes y terceros.

Para informar un presunto fraude, malgasto o abuso, puede comunicarse con nosotros mediante alguna de estas formas:

- Teléfono: **800-614-4126**
- Fax: **920-339-3613**
- Correo electrónico: **siureferrals@humana.com**
- Correo postal: **Humana**, Special Investigation Unit, 1100 Employers Blvd., Green Bay, WI 54344
- Línea de ayuda en asuntos éticos: **877-5-THE-KEY (877-584-3539)**
- Sitio web para denuncias de la Línea de ayuda en asuntos éticos: **[Ethicshelpline.com](https://www.humana.com/ethicshelpline)**

Usted tiene la opción de que su denuncia se mantenga en el anonimato.

La Unidad de investigaciones especiales (SIU, por sus siglas en inglés):

- Tratará toda la información que reciba o descubra de manera confidencial
- Comentaré los resultados de las investigaciones únicamente con personas que tengan un motivo legítimo para recibir la información

Visite espanol.humana.com/Fraud para obtener más información sobre fraude, malgasto y abuso, y sobre el compromiso de Humana de abordar y prevenir el fraude, el malgasto y el abuso.

Fuentes:

1. Kaiser Family Foundation, 2018, <https://www.kff.org/report-section/loneliness-and-social-isolation-in-the-united-states-the-united-kingdom-and-japan-an-international-survey-introduction/>.
2. Treatment Approaches for Drug Addiction, National Institute on Drug Abuse (NIDA) (nih.gov), <https://nida.nih.gov/research-topics/treatment>. Accessed August 18, 2022.

La discriminación es contra la ley

Humana Healthy Horizons in Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Medical Plan, Inc. Humana Health Plan, Inc. cumple con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discrimina por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-444-9137 (TTY: 711)**.

Español (Spanish) ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

繁體中文 (Chinese) 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **800-444-9137 (TTY: 711)**。