

On the Horizon

October 2022

In this issue:

- Seven key screenings that can help you stay healthy
- Breast cancer and cervical cancer often go unnoticed
- Simple screenings and support toolkit help in managing diabetes
- Regular dental checkups keep smiles healthy for youngsters
- Vaccines offer children and adolescents protection against disease
- Our tobacco cessation program can help you kick the nicotine habit
- Substance-use treatment options
- More you time, less flu time: Get the vaccine
- Spend time on our enrollee website
- Fraud, waste, and abuse



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.

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

Seven key screenings that can help you stay healthy

1. Annual wellness visit:

An annual wellness visit is a great opportunity for you and your primary care physician to see where your health is at, get to know your current risks, and make a plan to help you avoid sickness and reach your goals. There is no cost to you.

2. Colorectal cancer screening:

The American Cancer Society recommends that adults at average risk for colorectal cancer get screened beginning at age 45 and up to age 75. Screenings are the best way to prevent colorectal cancer or find it early.¹ Talk with your doctor about which colorectal screening options are best for you.

3. Mammogram:

Regular mammograms are the number 1 way for doctors to detect breast cancer. According to the Centers for Disease Control and Prevention, a mammogram can sometimes detect breast cancer 3 years before it can be felt.² Women ages 50 to 74 should get a mammogram every 2 years.

4. Cervical cancer screening:

According to the American Cancer Society, the two most important things you can do to prevent cervical cancer are to get the human papillomavirus vaccine if you are eligible, and to be screened regularly as recommended. If you are a woman between the ages of 21 and 66, talk to your doctor about which screening options are best for you.

5. Kidney function test:

Kidney disease doesn't show many symptoms³ at the outset. That's why lab tests are important. According to the National Kidney Foundation, there are two types of tests: a blood test and a urine test.⁴ The National Kidney Foundation recommends that all adults over 60 start these screenings.⁵

6. Blood pressure:

High blood pressure is sometimes known as the "silent killer," because it doesn't have symptoms you can see or feel.⁶ The U.S. Department of Health and Human Services recommends getting your blood pressure checked yearly.⁷ It only takes a minute to get it done, and knowing your blood pressure numbers may help identify issues before they become life threatening.

7. Heart scan:

If you have a low to moderate risk of heart disease, talk to your doctor to see if a heart scan is right for you. A heart scan is an X-ray test that shows a picture of your heart. The images from the test will help your doctor see if plaque is clogging your arteries.⁸ Seeing this plaque will help your doctor identify possible coronary artery disease before you show signs or symptoms.

Breast cancer and cervical cancer often go unnoticed

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. Eligible female Humana Healthy Horizons in Kentucky enrollees can even earn rewards through Go365 for Humana Healthy Horizons®. Visit [Humana.com/KentuckyGo365](https://www.humana.com/KentuckyGo365) for more information.

Breast cancer

- Breast cancer is the second most common type of cancer among women.⁹
- Regular mammograms are the best tests doctors have to find breast cancer early, sometimes up to three years before the cancer can be felt.¹⁰
- 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.¹¹

Cervical cancer

- HPV vaccines and regular screening tests have significantly dropped the rate of cervical cancer death.¹²
- Early detection is important because there may be no symptoms. If detected early, cervical cancer is one of the most successfully treatable cancers.¹²
- Women ages 21 to 64 should talk to their doctor about how often they need to be screened.¹³

Simple screenings and support toolkit help in managing diabetes

Living with type 1 or type 2 diabetes can put you at higher risk for:

- Blindness
- Heart disease
- Kidney failure
- Nerve diseases
- Potential amputation
- Stroke

Certain tests can help determine if your risks are higher for these complications of diabetes.

A hemoglobin A1c blood test can help show how well your diabetes is controlled.¹⁴ Your doctor will also take your blood pressure and track it to see if it is in a controlled range (<140/90). An annual retinal eye exam will check for any vision loss.¹⁵

Completing these tests ordered by your provider are important to helping you understand your risks.¹⁶

The **CDC's Diabetes Self-Management Education and Support (DSMES) Toolkit** can help you navigate your self-management decisions, improve your health behaviors, and promote better health outcomes. The toolkit can show you how to make the right changes and get closer to your health goals.¹⁷ Consider talking to your doctor about using this toolkit.

Your Humana Healthy Horizons in Kentucky team is here to help you live healthier. If you need help finding a doctor, use our online **Find a Doctor service**, or call Enrollee Services at **800-444-9137 (TTY: 711)** Monday – Friday, 7 a.m. – 7 p.m., Eastern time.

Regular dental checkups keep smiles healthy for youngsters

There are many benefits to taking your child for regular dental visits. They can learn healthy habits, like how to take care of their teeth and gums, and what foods and snacks are better for a healthy smile. Regular dental visits also help find any problems early on and get any necessary treatment started early.

Humana Healthy Horizons in Kentucky enrollees have dental coverage. Coverage for enrollees younger than 21 includes:

- A set of standard X-rays every 12 months
- 2 cleanings every 12 months
- Fluoride treatments
- Medically necessary diagnostic and treatment services
- Preventive care, like oral health screenings
- Restorative care, like fillings
- Sealants, if enrollee is at risk for tooth decay¹⁸

Children 12 months of age and older should be seen by a dentist every 6 months, or as recommended by their dentist.¹⁹

If you need a dentist, you can use Humana's Find a Doctor service to identify and locate dentists near you:

- Search for General Dentistry Oral Surgery (listed as Oral and Maxillofacial surgery)
- Select all Dental Networks as Coverage Type
- Select KY Medicaid Dental Network as Network

Note: Do not use the dental search.

For more information about available dental service, visit **[Humana.com/KentuckyDental](https://www.humana.com/KentuckyDental)**.

Vaccines offer children and adolescents protection against diseases

Some parents and caregivers may hesitate to have their kids vaccinated. They may have questions or worry that a child could have a serious reaction, or get the illness the vaccine prevents. But vaccines are made in a way unlikely to cause any serious illness.

Some vaccines may cause mild reactions, such as soreness where the shot was given or a fever. But serious reactions are rare. The risks of vaccinations are small compared with the health risks of the diseases they're intended to prevent.

Immunizations are one of the best ways to protect your family from contagious diseases. Your doctor will talk to you about the right vaccinations and schedule for your child or adolescent.

Our tobacco cessation program can help you kick the nicotine habit

There's no way around it: Quitting smoking is hard work. But the rewards can be great, like saving money and improving your health.

Smoking is a serious risk to health. It is the leading cause of preventable death in the U.S. Each day, about 1,600 minors try their first cigarette.²⁰

We are here to help and make it more rewarding. Connect with the wellness coaching team, enroll in the tobacco cessation program, and earn up to **\$50 in rewards** for completing the program.

The program is for enrollees 12 years of age and older. You can receive up to 8 health coaching/cessation support calls within 12 months of the first coaching session.

Nicotine replacement therapy is available for enrollees 18 and older.

Call our wellness coaching team at **877-264-2550 (TTY: 711)** to learn more.

Substance-use treatment options

Substance use disorder (SUD) is a mental disorder that affects a person's brain and behavior. SUD can range from moderate to severe, with addiction being the most severe form of SUDs. SUDs can make it hard to work, interact with family, and carry out daily tasks and obligations.

SUDs can be treated, but people can't stop using drugs for a few days and be cured. Most people need long-term or repeated care to stop using completely and restore their lives.

Some methods to treat substance use disorders include²¹:

- 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 are seeking care for an SUD, talk to your doctor about the right options for you.

You can also access resources through Humana Healthy Horizons in Kentucky. Call:

- The behavioral health crisis line at **833-801-7355 (TTY: 711)**, 24 hours a day, 7 days a week
- Enrollee Services at **800-444-9137 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. – 7 p.m. Eastern time

Get more you time, less flu time: Get the vaccine

A flu shot could allow you to spend less time dealing with the flu, so you have more time for the people and activities you love. That's because the flu vaccine can help. The flu vaccine can help lower your risk of getting the flu and the chance that you will spread the flu to someone else.

According to the Centers for Disease Control²², almost everyone ages 6 months and up should get a flu vaccine, especially:

- Children younger than 5
- Adults 65 and older
- Pregnant women
- Anyone with a weakened immune system or chronic condition (like COPD or congestive heart failure)

A flu vaccine:

- Is **free** each year to Humana Healthy Horizons in Kentucky enrollees
- Can protect you against different flu strains, as last year's vaccine may not protect you this year
- Helps boost your immune system even if you're healthy
- May be available as an egg-free vaccine alternative, which may be a good option if you're allergic to eggs
- Will not give you the flu

Talk to your doctor about the best option for you and your family.

You can earn rewards through Go365 for Humana Healthy Horizons after getting the flu vaccine. Go to [Humana.com/KentuckyGo365](https://www.humana.com/KentuckyGo365) to learn more.

Spend time on our enrollee website

On our website, [Humana.com/HealthyKentucky](https://www.humana.com/HealthyKentucky), you can find information you need, plus a whole lot more. From the **Enrollee Handbook** to the **Provider Directory** for the region where you live, our website has it all.

Need to know how to call us? Our **Contact Us webpage** has our number and more. Want to quit smoking but don't know where to start? Get tips on quitting on our **tobacco cessation webpage**. You'll find information about the **coverage** and **benefits** you get, **where to get care** depending on the care you need, **virtual care services**, and more.

We update our website several times a year, making sure you can access the information you need, when you need it. Bookmark [Humana.com/HealthyKentucky](https://www.humana.com/HealthyKentucky) and come back every month to see what's new.

Fraud, waste, and abuse

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 to report fraud, waste, and 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: **www.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](https://www.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. "2018 Colorectal Cancer Screening Guideline for Men and Women at Average Risk," American Cancer Society, last accessed Dec. 3, 2021, www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/guideline-infographic.html
2. "What Is a Mammogram?" The Centers for Disease Control and Prevention, last accessed Dec. 1, 2021, www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/mammograms.htm.
3. "End Stage Renal Disease," Mayo Clinic, last accessed Dec. 1, 2021, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/end-stage-renal-disease/symptoms-causes/syc-20354532#:~:text=Early%20in%20chronic%20kidney%20disease,Vomiting
4. "Know Your Kidney Numbers: Two Simple Tests," National Kidney Foundation, last accessed Dec. 1, 2021, www.kidney.org/atoz/content/know-your-kidney-numbers-two-simple-tests.
5. "Aging and Kidney Disease," National Kidney Foundation, last accessed Dec. 1, 2021, www.kidney.org/news/monthly/wkd_aging#:~:text=%22Unfortunately%2C%20older%20Americans%20may%20not,be%20screened%20for%20kidney%20disease
6. "High Blood Pressure and Older Adults," National Institute on Aging, last accessed Dec. 1, 2021, www.nia.nih.gov/health/high-blood-pressure-and-older-adults#:~:text=If%20high%20blood%20pressure%20isn,eye%20problems%2C%20and%20kidney%20disease
7. "Get Your Blood Pressure Checked," Office of Disease Prevention and Health Promotion, last accessed Dec. 1, 2021, health.gov/myhealthfinder/topics/doctor-visits/screening-tests/get-your-blood-pressure-checked

8. "Heart Scan (Coronary Calcium Scan)," www.mayoclinic.org/tests-procedures/heart-scan/about/pac-20384686
9. "Key Statistics for Breast Cancer," www.cancer.org/cancer/breast-cancer/about/how-common-is-breast-cancer.html
10. "What Is a Mammogram?" The Centers for Disease Control and Prevention, last accessed Dec. 1, 2021, www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/mammograms.htm
11. "What Is Breast Cancer Screening?" www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm
12. "Cervical Cancer," www.cancer.org/cancer/cervical-cancer.html
13. "Cervical Cancer Quiz," www.cdc.gov/cancer/cervical/quiz/index.htm
14. "All About Your A1C," The Centers for Disease Control and Prevention, last accessed Dec. 1, 2021, www.cdc.gov/diabetes/managing/managing-blood-sugar/a1c.html
15. "Diabetes Eye Exam," National Library of Medicine, last accessed Dec. 1, 2021, medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000323.htm
16. "HEDIS MY 2022, Volume 1," <https://www.ncqa.org/hedis/measures/>
17. "Diabetes self-management education and support (DSMES) toolkit," last accessed April 5, 2022, www.cdc.gov/diabetes/dsmes-toolkit/index.html
18. Medicaid dental coverage with Humana Healthy Horizons in Kentucky, last accessed April 6, 2022, www.humana.com/medicaid/kentucky-medicaid/coverage/dental
19. Oral Health, last accessed April 6, 2022, www.aap.org/en/practice-management/bright-futures
20. "Smoking & Tobacco Use, Fast Facts and Fact Sheets," www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/index.htm
21. "DrugFacts, Treatment Approaches for Drug Addiction," nida.nih.gov/publications/drugfacts/treatment-approaches-drug-addiction
22. "Influenza (Flu)," Centers for Disease Control and Prevention, last accessed Sept. 10, 2021, www.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm

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

Octubre de 2022

En esta edición:

- Siete pruebas de detección clave que pueden ayudarle a mantenerse saludable
- El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino a menudo pasan desapercibidos
- Herramientas de apoyo y pruebas de detección simples que ayudan a controlar la diabetes
- Los chequeos dentales regulares mantienen las sonrisas saludables para los jóvenes
- Las vacunas ofrecen protección contra enfermedades a niños y adolescentes
- Nuestro programa para dejar de fumar puede ayudarle a dejar el hábito de la nicotina
- Opciones de tratamiento para el consumo de sustancias
- Más tiempo para usted, menos tiempo para la influenza: Vacúnese
- Explore nuestro sitio web para afiliados
- Fraude, malgasto y abuso



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

Encuentre una versión digital de esta edición en [Humana.com/OntheHorizon](https://www.humana.com/OntheHorizon). Opte por recibir correos electrónicos y mensajes de texto a través de su cuenta **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 actuales en nuestros registros. Si necesita 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.

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

Siete pruebas de detección clave que pueden ayudarle a mantenerse saludable

1. Consulta anual de bienestar:

Una consulta anual de bienestar es una gran oportunidad para que usted y su médico de cuidado médico vean dónde se encuentra su salud, conozcan sus riesgos actuales y elaboren un plan para ayudarlo a evitar enfermedades y lograr sus objetivos. No hay ningún costo para usted.

2. Prueba de detección de cáncer colorrectal:

La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer recomienda que todos los adultos se realicen una prueba de detección de cáncer colorrectal empezando a los 45 años de edad hasta que cumpla 75. Las pruebas de detección son la mejor manera de prevenir el cáncer colorrectal o detectarlo tempranamente.¹ Hable con su médico sobre qué opciones de pruebas de detección colorrectal son las mejores para usted.

3. Mamografía:

Las mamografías regulares son la forma número 1 en que los médicos detectan el cáncer de mama. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, una mamografía a veces puede detectar el cáncer de mama 3 años antes de que se pueda sentir.² Las mujeres de 50 a 74 años deben realizarse una mamografía cada 2 años.

4. Prueba de detección de cáncer de cuello uterino:

De acuerdo con la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer, las dos cosas más importantes que puede hacer para prevenir el cáncer de cuello uterino son recibir la vacuna contra el virus del papiloma humano si es elegible, y realizarse pruebas de detección regularmente según lo recomendado. Si es mujer y tiene entre 21 y 66 años, hable con su médico sobre qué opciones de pruebas de detección son las mejores para usted.

5. Prueba de la función renal:

La enfermedad renal no muestra muchos síntomas³ al comienzo. Es por eso que las pruebas de laboratorio son importantes. Según la Fundación Nacional del Riñón, existen dos tipos de pruebas: una prueba de sangre y una prueba de orina.⁴ La Fundación Nacional del Riñón recomienda que todos los adultos mayores de 60 años comiencen estas pruebas de detección.⁵

6. Presión arterial:

La presión arterial alta a veces se conoce como el “asesino silencioso”, porque no tiene síntomas que pueda ver o sentir.⁶ El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. recomienda controlarse la presión arterial anualmente.⁷ Solo tarda un minuto hacerlo, y conocer sus valores de presión arterial puede ayudar a identificar problemas antes de que se vuelvan potencialmente mortales.

7. Exploración cardíaca:

Si tiene un riesgo bajo a moderado de enfermedad del corazón, hable con su médico para ver si una exploración cardíaca es adecuada para usted. Una exploración cardíaca es una prueba radiográfica que muestra una imagen del corazón. Las imágenes de la prueba ayudarán a su médico a ver si la placa está obstruyendo las arterias.⁸ Ver esta placa ayudará a su médico a identificar una posible enfermedad de las arterias coronarias antes de que usted muestre signos o síntomas.

El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino a menudo pasan desapercibidos

Las mujeres enfrentan problemas de salud diversos y únicos a lo largo de su 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. Las mujeres afiliadas elegibles de Humana Healthy Horizons in Kentucky pueden incluso obtener recompensas a través de Go365 para Humana Healthy Horizons®. Visite [Humana.com/KentuckyGo365](https://www.humana.com/KentuckyGo365) para obtener más información.

Cáncer de mama

- El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más común entre las mujeres.⁹
- Las mamografías regulares son las mejores pruebas que los médicos tienen para detectar el cáncer de mama en forma temprana, a veces hasta tres años antes de que se pueda sentir el cáncer.¹⁰
- Las mujeres mayores de 40 años deben hablar con sus médicos 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.¹¹

Cáncer de cuello uterino

- Las vacunas contra el VPH y las pruebas de detección regulares han reducido significativamente la tasa de muerte por cáncer de cuello uterino.¹²
- La detección temprana es importante porque es posible que no haya síntomas. Si se detecta de forma temprana, el cáncer de cuello uterino es uno de los cánceres tratables con más éxito.¹²
- Las mujeres de 21 a 64 años deben hablar con su médico sobre la frecuencia con la que deben realizarse los exámenes de detección.¹³

Herramientas de apoyo y pruebas de detección simples que ayudan a controlar la diabetes

Vivir con diabetes tipo 1 o tipo 2 puede ponerlo en mayor riesgo de:

- Ceguera
- Enfermedad del corazón
- Insuficiencia renal
- Neuropatía
- Posible amputación
- Derrame cerebral

Ciertas pruebas pueden ayudar a determinar si sus riesgos son mayores para estas complicaciones de la diabetes.

Un análisis de sangre de hemoglobina A1c puede ayudar a mostrar qué tan bien está controlada su diabetes.¹⁴ Su médico también le tomará la presión arterial y la registrará para ver si está en un rango controlado (<140/90). Un examen de la vista de la retina anual verificará si hay pérdida de la visión.¹⁵ Completar estas pruebas solicitadas por su proveedor es importante para ayudarle a comprender sus riesgos.¹⁶

El **kit de herramientas de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES, por sus siglas en inglés) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)** puede ayudarlo a tomar decisiones sobre el autocontrol, mejorar sus comportamientos de salud y promover mejores resultados de salud. El kit de herramientas puede mostrarle cómo hacer los cambios correctos y acercarse a sus objetivos de salud.¹⁷ Considere hablar con su médico sobre el uso de este kit de herramientas.

Su equipo de Humana Healthy Horizons in Kentucky está aquí para ayudarle a vivir de manera más saludable. Si necesita ayuda para encontrar un médico, utilice nuestro servicio en línea **“Encontrar un médico”**, o 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.

Los chequeos dentales regulares mantienen las sonrisas saludables para los jóvenes

Llevar a su hijo a consultas dentales regulares tiene muchos beneficios. Pueden aprender hábitos saludables; por ejemplo, cómo cuidar sus dientes y encías, y qué alimentos y refrigerios son mejores para una sonrisa saludable. Las consultas dentales regulares también ayudan a detectar cualquier problema desde el principio y a iniciar el tratamiento necesario también desde el principio.

Los afiliados de Humana Healthy Horizons in Kentucky tienen cobertura dental. La cobertura para afiliados menores de 21 años incluye:

- Un conjunto de radiografías estándar cada 12 meses

- 2 limpiezas cada 12 meses
- Tratamientos con flúor
- Servicios de tratamiento y diagnóstico necesario por razones médicas
- Cuidado preventivo, como pruebas de detección oral
- Cuidado restaurativo, como empastes
- Selladores, si el afiliado está en riesgo de caries¹⁸

Los niños de 12 meses de edad o más deben ser atendidos por un dentista cada 6 meses, o según lo recomendado por su dentista.¹⁹

Si necesita un dentista, puede usar el servicio Find a Doctor (Encontrar un médico) de Humana para identificar y localizar dentistas cerca de usted:

- Busque “General Dentistry Oral Surgery” (Cirugía oral de odontología general) (figura como “Oral and Maxillofacial surgery” Cirugía oral y maxilofacial).
- En el campo “Coverage Type” (Tipo de cobertura), seleccione “All Dental Networks” (Todas las redes dentales).
- En el campo “Network” (Red), seleccione “KY Medicaid Dental Network” (Red dental de Medicaid de KY).

Tenga en cuenta: No utilice la búsqueda de servicios dentales.

Para obtener más información sobre el servicio dental disponible, visite [Humana.com/KentuckyDental](https://www.humana.com/KentuckyDental).

Las vacunas ofrecen protección contra enfermedades a niños y adolescentes

Algunos padres y cuidadores pueden dudar si vacunar o no a sus hijos. Pueden tener preguntas o puede preocuparles que un niño pueda tener una reacción grave o contraer la enfermedad que previene la vacuna. Pero las vacunas se fabrican de una manera que es poco probable que causen una enfermedad grave.

Algunas vacunas pueden causar reacciones leves, como dolor en el lugar donde se administró la inyección o fiebre. Pero las reacciones graves son poco frecuentes. Los riesgos de las vacunas son pequeños en comparación con los riesgos para la salud de las enfermedades que pretenden prevenir.

Las vacunas son una de las mejores maneras de proteger a su familia de enfermedades contagiosas. Su médico hablará con usted sobre las vacunas y el cronograma adecuados para su hijo pequeño o adolescente.

Nuestro programa para dejar de fumar puede ayudarle a dejar el hábito de la nicotina

No hay manera de negarlo: Dejar de fumar es un trabajo arduo. Pero las recompensas pueden ser excelentes, como ahorrar dinero y mejorar su salud.

Fumar es un riesgo grave para la salud. Es la principal causa de muerte evitable en los EE. UU. Cada día, alrededor de 1,600 menores prueban su primer cigarrillo.²⁰

Estamos aquí para ayudar y hacerlo más gratificante. Conéctese con el equipo de asesoramiento de bienestar, inscríbese en el programa para dejar de fumar y gane hasta **\$50 en recompensas** por completar el programa.

El programa es para afiliados mayores de 12 años. Puede recibir hasta 8 llamadas de apoyo para dejar de recibir asesoramiento de salud dentro de los 12 meses de la primera sesión de asesoramiento.

La terapia de reemplazo de nicotina está disponible para los afiliados mayores de 18 años.

Llame a nuestro equipo de asesoramiento de bienestar al **877-264-2550 (TTY: 711)** para obtener más información.

Opciones de tratamiento para el consumo de sustancias

El trastorno por consumo de sustancias (SUD, por sus siglas en inglés) es un trastorno mental que afecta el cerebro y el comportamiento de una persona. El SUD puede variar de moderado a grave, siendo la adicción la forma más grave de SUD.

Los SUD pueden hacer que a la persona que lo padece se le dificulte el trabajo, interactuar con la familia y llevar a cabo tareas y obligaciones diarias.

Los SUD pueden tratarse, pero las personas no pueden dejar de usar medicamentos durante unos días y curarse. La mayoría de las personas necesitan cuidados a largo plazo o repetidos para dejar de usarlos por completo y restaurar sus vidas.

Algunos métodos para tratar trastornos por consumo de sustancias incluyen²¹:

- Asesoramiento conductual
- Medicamento
- Cuidado médico para tratar los síntomas de abstinencia
- Evaluación y tratamiento de problemas de salud mental concomitantes, como depresión y ansiedad
- Seguimiento a largo plazo para prevenir recaídas

Si está buscando cuidado para un SUD, hable con su médico sobre las opciones adecuadas para usted.

También puede acceder a recursos a través de Humana Healthy Horizons in Kentucky. Teléfono:

- La línea de crisis de salud conductual al **833-801-7355 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Servicios para Afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este

Obtenga más tiempo para usted, menos tiempo para la influenza: Vacúnese

Una vacuna contra la influenza podría permitirle pasar menos tiempo lidiando con la influenza, para que tenga más tiempo para las personas y actividades que ama. Esto se debe a que la vacuna contra la influenza puede ayudar. La vacuna contra la influenza puede ayudar a reducir su riesgo de contraer la gripe y la probabilidad de que usted transmita la influenza a otra persona.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades²², casi todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la influenza, especialmente:

- Niños menores de 5 años.
- Adultos de 65 años o más.
- Mujeres embarazadas.

Cualquier persona con un sistema inmunitario debilitado o una afección crónica (como enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC] o insuficiencia cardíaca congestiva).

Una vacuna contra la influenza:

- Es **gratis** todos los años para los afiliados de Humana Healthy Horizons
- Puede protegerlo contra diferentes cepas de la influenza, ya que la vacuna del año pasado puede no protegerlo este año
- Ayuda a estimular su sistema inmune incluso si está sano
- Puede estar disponible como una alternativa a la vacuna sin huevo, que puede ser una buena opción si es alérgico a los huevos
- No le dará influenza

Hable con su médico sobre la mejor opción para usted y su familia.

Puede ganar recompensas a través de Go365 for Humana Healthy Horizons® después de recibir la vacuna contra la influenza. Visite **Humana.com/KentuckyGo365** para obtener más información.

Explore nuestro sitio web para afiliados

En nuestro sitio web, **Humana.com/HealthyKentucky**, puede encontrar la información que necesita, y mucho más. Desde el **Manual del afiliado** hasta el **Directorio de proveedores** para la región donde vive, nuestro sitio web lo tiene todo.

¿Necesita saber cómo llamarnos? Nuestra **página web de Contáctenos** tiene nuestro número y más. ¿Quiere dejar de fumar pero no sabe por dónde empezar? Obtenga consejos sobre cómo dejar de fumar en nuestra **página web para dejar de fumar**.

Encontrará información sobre la **cobertura** y los **beneficios** que obtiene, **dónde obtener cuidado** según el cuidado que necesite, los **servicios de cuidado virtual** y más.

Actualizamos nuestro sitio web varias veces al año, asegurándonos de que pueda acceder a la información que necesita, cuando la necesite.

Agregue **Humana.com/HealthyKentucky** a favoritos y regrese todos los meses para ver las novedades.

Fraude, malgasto y abuso

Como parte de nuestros esfuerzos para mejorar el sistema de cuidado de la salud, asumimos el compromiso de detectar, corregir y prevenir:

- Fraude,
- Malgasto y
- Abuso

¿Qué es el fraude, malgasto y abuso?

El **fraude** generalmente se define como ejecutar, o intentar ejecutar, un esquema o ser deshonesto para defraudar a cualquier programa de beneficios de cuidado de la salud a sabiendas y deliberadamente. O bien, para obtener dinero o propiedad de, o bajo la custodia o el control de, cualquier programa de beneficios de cuidado de la salud bajo pretextos falsos o fraudulentos. (18 U.S.C. § 1347)

El **malgasto** significa utilizar servicios que no son realmente necesarios, lo que resulta en costos innecesarios para el sistema de cuidado de la salud. Esto incluye los programas de Medicaid y Medicare. Generalmente se considera un uso indebido de los recursos.

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

Cómo informar el fraude, malgasto y abuso

Si sospecha de fraude, malgasto o abuso en el sistema de cuidado de la salud, debe informarnos al respecto e investigaremos. Sus acciones pueden ayudar a mejorar el sistema de cuidado de la salud y reducir costos para nuestros afiliados, clientes y terceros.

Para informar un presunto fraude, malgasto o abuso, puede comunicarse con nosotros a través de los siguientes medios:

- 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 para asuntos éticos: **877-5-THE-KEY (877-584-3539)**
- Sitio web para denuncias de la Línea de ayuda para asuntos éticos: **www.ethicshelpline.com**

Tiene la opción de que su informe permanezca anónimo.

La Unidad de Investigaciones Especiales (SIU, por sus siglas en inglés) hará lo siguiente:

- Tratará toda la información que reciba o descubra como confidencial.
- Analice los resultados de las investigaciones solo con personas que tengan un motivo legítimo para recibir la información.

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

Fuentes

1. “2018 Colorectal Cancer Screening Guideline for Men and Women at Average Risk,” American Cancer Society, last accessed Dec. 3, 2021, www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/guideline-infographic.html
2. “What Is a Mammogram?” The Centers for Disease Control and Prevention, last accessed Dec. 1, 2021, www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/mammograms.htm.
3. “End Stage Renal Disease,” Mayo Clinic, last accessed Dec. 1, 2021, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/end-stage-renal-disease/symptoms-causes/syc-20354532#:~:text=Early%20in%20chronic%20kidney%20disease,Vomiting
4. “Know Your Kidney Numbers: Two Simple Tests,” National Kidney Foundation, last accessed Dec. 1, 2021, www.kidney.org/atoz/content/know-your-kidney-numbers-two-simple-tests.
5. “Aging and Kidney Disease,” National Kidney Foundation, last accessed Dec. 1, 2021, www.kidney.org/news/monthly/wkd_aging#:~:text=%22Unfortunately%2C%20older%20Americans%20may%20not,be%20screened%20for%20kidney%20disease
6. “High Blood Pressure and Older Adults,” National Institute on Aging, last accessed Dec. 1, 2021, www.nia.nih.gov/health/high-blood-pressure-and-older-adults#:~:text=If%20high%20blood%20pressure%20isn,eye%20problems%2C%20and%20kidney%20disease
7. “Get Your Blood Pressure Checked,” Office of Disease Prevention and Health Promotion, last accessed Dec. 1, 2021, health.gov/myhealthfinder/topics/doctor-visits/screening-tests/get-your-blood-pressure-checked
8. “Heart Scan (Coronary Calcium Scan),” www.mayoclinic.org/tests-procedures/heart-scan/about/pac-20384686
9. “Key Statistics for Breast Cancer,” www.cancer.org/cancer/breast-cancer/about/how-common-is-breast-cancer.html
10. “What Is a Mammogram?” The Centers for Disease Control and Prevention, last accessed Dec. 1, 2021, www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/mammograms.htm
11. “What Is Breast Cancer Screening?” www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm
12. “Cervical Cancer,” www.cancer.org/cancer/cervical-cancer.html
13. “Cervical Cancer Quiz,” www.cdc.gov/cancer/cervical/quiz/index.htm
14. “All About Your A1C,” The Centers for Disease Control and Prevention, last accessed Dec. 1, 2021, www.cdc.gov/diabetes/managing/managing-blood-sugar/a1c.html
15. “Diabetes Eye Exam,” National Library of Medicine, last accessed Dec. 1, 2021, medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000323.htm
16. “HEDIS MY 2022, Volume 1,” <https://www.ncqa.org/hedis/measures/>
17. “Diabetes self-management education and support (DSMES) toolkit,” last accessed April 5, 2022, www.cdc.gov/diabetes/dsmes-toolkit/index.html
18. Medicaid dental coverage with Humana Healthy Horizons in Kentucky, last accessed April 6, 2022, www.humana.com/medicaid/kentucky-medicaid/coverage/dental
19. Oral Health, last accessed April 6, 2022, www.aap.org/en/practice-management/bright-futures
20. “Smoking & Tobacco Use, Fast Facts and Fact Sheets,” www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/index.htm
21. “DrugFacts, Treatment Approaches for Drug Addiction,” nida.nih.gov/publications/drugfacts/treatment-approaches-drug-addiction
22. “Influenza (Flu),” Centers for Disease Control and Prevention, last accessed Sept. 10, 2021, www.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm

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.