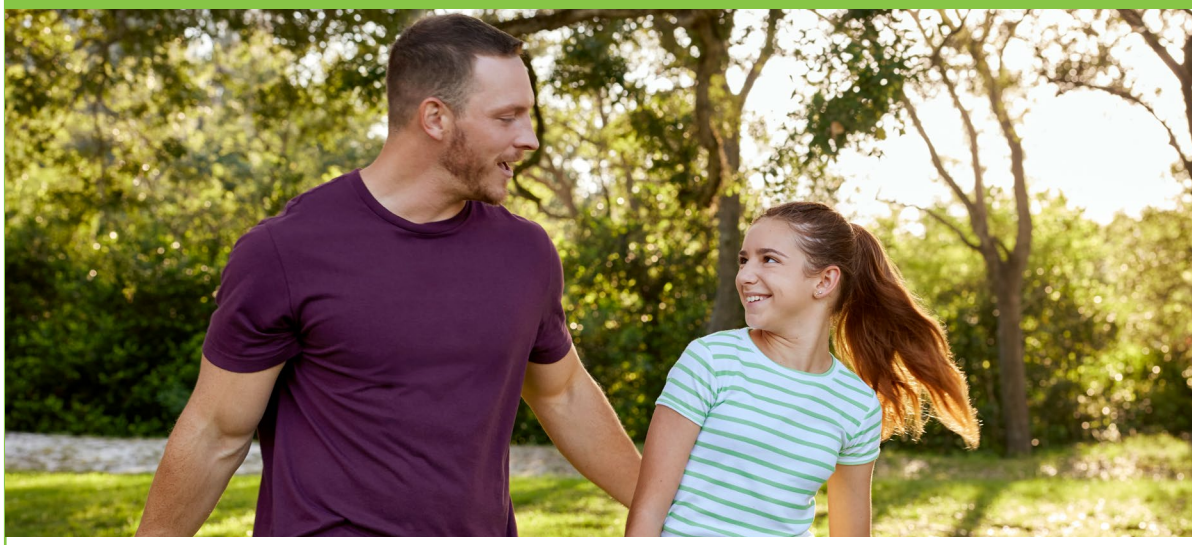
Español →

On the Horizon

September 2025



In this issue:

- Mammograms can detect breast cancer early
- 8 back to school tips for parents and kids
- Diabetes can cause widespread harm to the body
- Survey responses help us and providers improve care
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

KYHMNTAEN

Mammograms can detect breast cancer early

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

A breast cancer screening , also known as a mammogram, involves taking an X-ray picture of the breasts. A mammogram can detect breast cancer before it is big enough to feel or cause symptoms.

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

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

Learn about cancer risk factors, the kinds of screenings available and more at the **American Cancer Society's website.**

If you need to find a new doctor or provider to do your mammogram, or want to change your doctor or provider, our Find a Doctor service can help you. Visit **Humana.com/FindADoctor.**

8 back to school tips for parents and kids

To smooth the transition from summer vacation, here are a few tips to help you and your kids get ready for school:

Talk about expectations. Talk with your child about school attendance, participation, and effort in achieving success.

Set goals. Encourage your children to set academic and personal goals for the upcoming school year. Help them create a plan to achieve these goals and offer your support along the way. When the school has open house, take the opportunity to talk with teachers.

Visit the school. Tour the school with your kids and meet the teachers. This can help ease any worries your child may have about the new school year.

Review your child's schedule. Talk about daily routines, including wake-up times, breakfast, transportation, and after-school activities. Help your child prioritize tasks based on importance and deadlines. Tackling the most important tasks first will help them stay on track and avoid feeling overwhelmed.

Establish a routine. Set consistent bedtimes and wake-up times to ensure your children are well-rested and ready for the school day.

Focus on healthy habits. Help your children eat well, get regular exercise, and enough sleep. This will help their well-being and how they do in school.

Help your children to stay positive. It's normal if your child feels a little nervous about going back to school. Talk with a school counselor or school social worker if you feel your child needs extra support during this time.

Consider limits on social media. Too much time spent on social media can harm their schoolwork and grades.

Diabetes can cause widespread harm to the body

Diabetes is a condition that harms the body's ability to process blood glucose, also known as blood sugar.

The most common types of diabetes include type 1, type 2, and gestational diabetes (diabetes related to pregnancy).

High blood sugar levels can damage your heart, brain, eyes, kidneys, feet and nerves. Having diabetes also stresses your immune system and your body's ability to fight off colds and other germs.

Watching your blood sugar can detect diabetes and could help prevent any related health problems.

Medicine, screenings, and regular doctor visits all play key roles in preventing and catching these diseases early on.

Diabetes, for example, is the leading cause of kidney disease. Diabetes can also affect the small blood vessels in the eyes, causing diseases such as cataracts, glaucoma and retinopathy.

Here are 5 things diabetics can do to help prevent related diseases:

1. Work with your doctor on keeping your blood sugar in a healthy range.
2. Learn how to live with diabetes and take your medicine as prescribed.
3. Get regular screenings and vaccines.
4. Check your feet every day.
5. If you smoke or vape, quit.

Survey responses help us and providers improve care

The Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS) survey is a member experience survey sent every year to a random sample of our members.

It focuses on your experiences with Humana Healthy Horizons and the quality of healthcare that you receive from your providers, hospitals, health plan, and other healthcare services.

Sharing your experiences with us can help us make healthcare better for everyone.

If you are asked to take part in a CAHPS survey, you will be sent some questions about your experience.

What you tell us will be used to help identify areas where providers and health plans can improve patient care.

HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood

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

The HumanaBeginnings® care management program offers guidance and support by helping members get answers to questions and connecting them to the right resources and healthcare providers.

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

If you are thinking about becoming pregnant, are pregnant or have given birth, please remember:

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

To learn more about all the support that is available, visit the **HumanaBeginnings webpage.**

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you. **800-444-9137 (TTY: 711)**, Monday through Friday, from 7:00 a.m. to 7:00 p.m., Eastern time.

Humana Inc. and its subsidiaries comply with Section 1557 by providing free auxiliary aids and services to people with disabilities when auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate. Services include qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats.

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.

This notice is available at **Humana.com/KentuckyDocuments**.

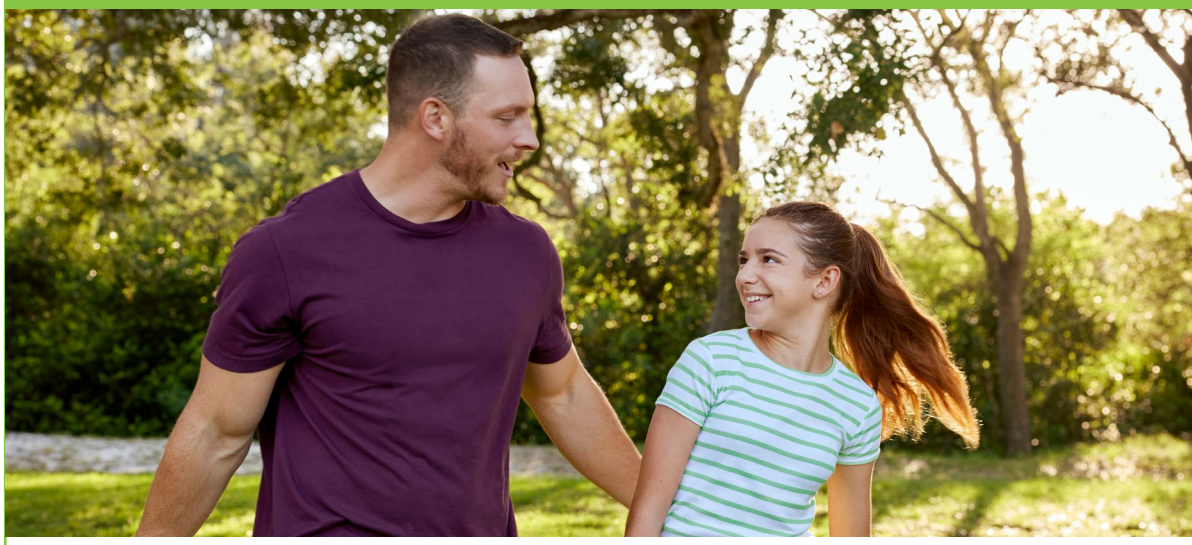
Humana Healthy Horizons in Kentucky is a Medicaid Product of Humana Health Plan Inc.

KYHMEDSEN_Approved

English →

On the Horizon

Septiembre de 2025



En esta edición:

- Las mamografías pueden detectar el cáncer de mama de forma temprana
- 8 consejos para el regreso a la escuela para padres e hijos
- La diabetes puede causar daños generalizados en el cuerpo.
- Las respuestas a la encuesta nos ayudan a nosotros y a los proveedores a mejorar el cuidado.
- HumanaBeginnings brinda apoyo a las madres desde el embarazo hasta la maternidad

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

KYHMNTASP

Las mamografías pueden detectar el cáncer de mama de forma temprana

Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama. El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más frecuente entre las mujeres, solo lo supera el cáncer de piel. Es un gran recordatorio para que las mujeres programen una prueba de detección.

Una prueba de detección de cáncer de mama, también conocida como mamografía, conlleva tomar una radiografía de las mamas. Una mamografía puede detectar el cáncer de mama antes de que sea lo suficientemente grande como para sentirlo o causar síntomas.

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

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos recomienda que todas las mujeres se realicen pruebas de detección cada dos años a partir de los 40 años.

Infórmese sobre los factores de riesgo del cáncer, los tipos de pruebas de detección disponibles y mucho más en **sitio web de la Sociedad Americana contra el Cáncer.**

Si necesita encontrar un nuevo médico o proveedor para que le realice la mamografía, o si quiere cambiar su médico o proveedor, nuestro servicio “Find a Doctor” (Encontrar un Médico) puede ayudarle. Visite **es-www.humana.com/FindADoctor.**

8 consejos para el regreso a la escuela para padres e hijos

Para facilitar la transición de las vacaciones de verano, aquí hay algunos consejos para ayudarle a usted y a sus hijos a prepararse para la escuela:

Hablen de expectativas. Hable con su hijo sobre la presencia escolar, la participación y el esfuerzo para lograr el éxito.

Establezcan metas. Anime a sus hijos a establecer metas académicas y personales para el año escolar que viene. Ayúdelos a crear un plan para lograr estos objetivos y ofrézcales su apoyo durante el proceso. Cuando haya un Open House (Jornada de puertas abiertas) en la escuela, aproveche para hablar con los profesores.

Visite la escuela. Recorra la escuela con sus hijos y conozca a los profesores. Esto puede ayudar a aliviar cualquier preocupación que su hijo pueda tener sobre el nuevo año escolar.

Revise el horario de su hijo. Hable sobre sus rutinas diarias, como la hora de despertarse, el desayuno, el transporte y las actividades extraescolares. Ayude a su hijo a priorizar las tareas según su importancia y los plazos. Comenzar con las tareas prioritarias les ayudará a mantenerse enfocados y a evitar sentirse abrumados.

Establezca una rutina. Establezca horarios fijos para acostarse y despertarse para garantizar que sus hijos descansen bien y estén listos para la escuela.

Enfóquese en hábitos saludables. Ayude a sus hijos con una buena alimentación, a hacer ejercicio con regularidad y a dormir lo suficiente. Esto contribuirá a su bienestar y a su rendimiento escolar.

Ayude a sus hijos a mantener una actitud positiva. Es normal que su hijo se sienta un poco nervioso al regresar a la escuela. Hable con un asesor o trabajador social escolar si cree que necesita apoyo adicional durante este período.

Considere establecer límites en el uso de las redes sociales. Demasiado tiempo frente a las pantallas puede perjudicar su rendimiento escolar y sus calificaciones.

La diabetes puede causar daños generalizados en el cuerpo

La diabetes es una afección que altera la capacidad del cuerpo de procesar la glucosa en sangre, también conocida como azúcar en sangre.

Los tipos de diabetes más frecuentes son la diabetes tipo 1, tipo 2 y la diabetes gestacional (diabetes relacionada con el embarazo).

Los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar el corazón, el cerebro, los ojos, los riñones, los pies y los nervios. Tener diabetes también afecta el sistema inmunológico y la capacidad del cuerpo para combatir los resfriados y otros gérmenes.

Puede detectar la diabetes monitoreando sus niveles de azúcar en sangre y así ayudar a prevenir cualquier problema de salud que esté relacionado.

Los medicamentos, las pruebas de detección y las consultas periódicas al médico desempeñan un papel clave en la prevención y detección temprana de estas enfermedades.

Por ejemplo, la diabetes es la causa principal de la enfermedad renal. También puede afectar los pequeños vasos sanguíneos de los ojos, causando enfermedades como cataratas, glaucoma y retinopatía.

A continuación, le compartimos 5 medidas que los diabéticos pueden tomar para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas:

1. Siga las recomendaciones del médico para mantener su nivel de azúcar en sangre dentro de un rango saludable.
2. Aprenda a vivir con diabetes y tome sus medicamentos según las indicaciones.
3. Hágase pruebas de detección y reciba vacunas de forma periódica.
4. Revise sus pies todos los días.
5. Deje de fumar o vapear si lo hace.

Las respuestas a la encuesta nos ayudan a nosotros y a los proveedores a mejorar el cuidado

La encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Cuidado Médico (CAHPS, por sus siglas en inglés) es una encuesta sobre la experiencia de los afiliados que se envía cada año a una muestra seleccionada al azar de nuestros afilados.

Se enfoca en sus experiencias con Humana Healthy Horizons y la calidad del cuidado médico que recibe de sus proveedores, hospitales, plan de salud y otros servicios de cuidado médico.

Compartir sus experiencias con nosotros puede ayudarnos a mejorar el cuidado de la salud para todos.

Si se le pide que participe en una encuesta de CAHPS, se le enviarán algunas preguntas sobre su experiencia.

Lo que nos diga se utilizará para ayudar a identificar las áreas en las que los proveedores y los planes de salud pueden mejorar el cuidado del paciente.

HumanaBeginnings brinda apoyo a las madres desde el embarazo hasta la maternidad

Humana Healthy Horizons cuenta con un equipo de cuidado dedicado para brindar apoyo a nuestras afiliadas embarazadas y posparto, así como a sus bebés.

El programa de coordinación del cuidado de la salud de HumanaBeginnings® ofrece a las afiliadas orientación y apoyo, y las ayudas a obtener respuestas a sus preguntas y a conectarlas con recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados.

Las afiliadas tienen a su disposición el apoyo de HumanaBeginnings en cada etapa del embarazo, incluidos el parto y el posparto. Esta fuente importante de cuidado es gratuita para nuestras afiliadas como parte de sus beneficios del plan de salud.

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

Todas las madres y todos los bebés necesitan apoyo y cuidado antes, durante y después del parto.

Más allá de que se sienta bien, debe realizar y mantener sus consultas prenatales, de posparto y de bienestar infantil.

Si está embarazada o dio a luz el año pasado, debe hablar con su médico sobre cualquier asunto que parezca no estar bien.

Para obtener más información acerca de todo el apoyo que tiene a su disposición, visite **la página web de HumanaBeginnings.**

Usted tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m., hora del este.

Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con la Sección 1557 al brindar recursos y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación. Los servicios incluyen intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos.

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.

Este aviso está disponible en **es-www.humana.com/KentuckyDocuments**.

Humana Healthy Horizons in Kentucky es un Producto de Medicaid de Humana Health Plan Inc.