



P.O. BOX 14601
LEXINGTON KY 40512-4601

24 julio 2024

-- 11 222222 33333 A 1 A 99



Angie Roe
55 Address St
Louisville, KY 40205



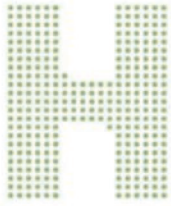
TEST TEST TEST

Página en blanco a propósito

000011 1/11

0000000002242913276

--- no inserts ---



Le damos la bienvenida a HumanaBeginnings

Humana Healthy Horizons® es un plan Medicaid que hace más: más recompensas y más ayuda para usted y su familia. Trabajamos para ofrecerle lo que más importa en los momentos más significativos de la vida. Y en todos los momentos intermedios. Esto es a lo que le llamamos un toque más humano de nuestra parte.

Al afiliarse en HumanaBeginnings®, obtiene el cuidado que usted y su familia necesitan. Además, ofrecemos beneficios adicionales como un programa de recompensas, un sacaleches gratis y un asiento de seguridad infantil para automóvil gratis por niño, por embarazo.

Este programa es gratuito. No sustituye el cuidado de un médico. Usted o su proveedor de cuidado de la salud pueden solicitar en cualquier momento una copia de su evaluación o plan de cuidado.

Durante el embarazo, proporcionamos:

- Apoyo de profesionales de enfermería capacitados para ayudar durante el embarazo
- Referidos para otros tratamientos y programas
- Educación para usted y su pareja o personas de apoyo
- Ayuda adicional para utilizar sus beneficios de Humana Healthy Horizons

Después del nacimiento del bebé, proporcionamos:

- Ayuda para trabajar con su equipo de hospital, lactancia y recién nacidos
- Educación para la pareja
- Información y ayuda para planificación familiar
- Sacaleches gratuito
- Asiento de seguridad infantil para automóvil gratuito
- Cuna portátil gratuita
- Cuidado de apoyo para recién nacidos cuando es necesario
- Referidos para otros tratamientos y programas locales

Un programa de recompensas tan único como usted

Queremos ayudarle a llevar su vida lo mejor posible con su mejor estado de salud. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le da recompensas por realizar acciones saludables. Primero, descargue la aplicación e inscribese en el programa. Luego, canjee sus recompensas por tarjetas de regalo electrónicas. Obtenga más información en [es-www.humana.com/SouthCarolinaGo365](https://www.humana.com/SouthCarolinaGo365).





Otras cosas que puede hacer

- Llame a un agente de inscripciones al **877-552-4642 (TTY: 877-552-4670)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., para informarles que está embarazada.
- Comuníquese con Servicio al cliente del Departamento de salud y servicios humanos (DHHS, por sus siglas en inglés) llamando al **888-549-0820** e infórmeles de su embarazo.
- Elija un médico para su bebé antes de los 7 meses de embarazo; para ello, debe:
 - Utilizar nuestro servicio "Encontrar un médico" en **es-www.humana.com/FindADoctor**
 - Revisar nuestro Directorio de proveedores en **es-www.humana.com/SouthCarolinaDocuments**
 - Llamar a Servicios para afiliados al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado
- Visite al médico que atendió su parto entre 3 y 6 semanas después del nacimiento del bebé, o antes si así lo recomienda su proveedor. Durante esta consulta, hable con su médico sobre sus opciones de planificación familiar. Su bebé también necesita un chequeo dentro de los 7 días posteriores al nacimiento.

Cuidado de la salud para bebés

Su bebé queda inscrito en Humana Healthy Horizons a partir del mes en que nace. Usted no tiene que hacer nada para inscribir a su bebé. Si desea inscribir a su bebé en un plan de salud diferente, llame al agente de inscripciones al **877-552-4642 (TTY: 877-552-4670)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. Los niños deben ver a sus médicos regularmente desde el nacimiento hasta los 20 años de edad. Los afiliados de hasta 21 años pueden recibir cualquier servicio de salud necesario por razones médicas para tratar, prevenir o mejorar un problema de salud. Este conjunto de beneficios federales se denomina Servicios de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT, por sus siglas en inglés). Pueden ayudar al médico de su hijo a detectar y tratar los problemas de salud de manera temprana, para que su hijo tenga la mejor salud posible. Visite **es-www.humana.com/SouthCarolinaKids** para obtener más información.

Visite a un proveedor como una partera o un obstetra/ginecólogo, lo antes posible. Si necesita ayuda para encontrar una partera o un obstetra/ginecólogo cerca de usted:

- Llámeme al **800-558-4444 ext. 1500150**.
- Utilice nuestro servicio en línea "Encontrar un médico" en **es-www.humana.com/FindADoctor**.
- Llame al Servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

Gracias por ser afiliada de Humana Healthy Horizons in South Carolina. Esperamos trabajar con usted durante el embarazo, el parto y más allá. Le deseamos a usted y a su bebé mucha salud y felicidad.

Atentamente,
HumanaBeginnings

Tenga en cuenta: si no tiene un teléfono móvil, llame a Safelink Health Solutions® al **877-631-2550** para recibir información sobre cómo obtener un teléfono inteligente sin costo alguno.



Qué esperar que suceda en su cuerpo durante el embarazo

¡Felicitaciones! Ya sea que este sea su primer embarazo o que haya estado embarazada antes, sabemos que los embarazos nunca son iguales. Estar preparada y saber qué esperar puede hacerlo un poco más fácil. Y HumanaBeginnings está aquí para ayudar.

Después de enterarse de que está embarazada, debe elegir un equipo de proveedores de cuidado de la salud. Este equipo puede incluir:

- Un obstetra/ginecólogo, una partera o un profesional de enfermería practicante para su cuidado
- Una doula o acompañante de parto para apoyo prenatal, durante el parto y durante el posparto
- Profesionales de enfermería o trabajadores sociales

Si aún no ha elegido un proveedor de cuidado de la salud, asegúrese de hacerlo lo antes posible. Como afiliada de Humana Healthy Horizons, para encontrar un obstetra/ginecólogo cerca de usted, visite es-www.humana.com/FindADoctor. O puede llamar a nuestro equipo de Servicios para afiliados al 866-432-0001 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este, y podemos encontrar uno por usted. Una vez que encuentre un proveedor, llame para programar una cita para comenzar el cuidado prenatal.

Los embarazos se dividen en trimestres. Durante cada trimestre, se producen determinados cambios en su cuerpo y en el cuerpo del bebé.



Primer trimestre: semanas 1 a 13

- Los órganos y el cuerpo de su bebé comienzan a tomar forma.
- El corazón de su bebé empezará a latir.
- Puede sentir síntomas como:
 - Dolor en los senos
 - Cansancio
 - Orina frecuente
 - Náuseas



Qué esperar que ocurra en su cuerpo durante el embarazo

Segundo trimestre: semanas 14 a 26

- Alrededor de la semana 18:
 - Una ecografía puede ayudar a detectar el sexo de su bebé.
 - La mayoría de las personas comienzan a sentir que el bebé se mueve. Estos movimientos se hacen más fuertes a medida que progresa el embarazo.
- Alrededor de la semana 24, se forman las huellas digitales del bebé.
- Puede sentir síntomas como:
 - Estreñimiento
 - Cansancio
 - Acidez estomacal
 - Orina frecuente
 - Calambres en las piernas
 - Náuseas

Tercer trimestre: semanas 27 a 40

- Alrededor de la semana 28:
 - Empiece a contar los movimientos de su bebé a diario. Cuéntelos aproximadamente una hora después de una comida o en el momento del día cuando el bebé se mueva más.
 - Lleve un registro de las patadas.
 - Cuente los movimientos del bebé (p. ej., una patada, un meneo o un giro) una vez al día.
 - Cuente cada vez que su bebé esté activo.
 - Cuente los movimientos de su bebé mientras está acostada sobre el lado izquierdo. Debe sentir al menos 10 movimientos en dos horas.

- Llame a su médico si:
 - No siente 10 movimientos en dos horas.
 - Su bebé necesita cada vez más tiempo para moverse 10 veces.
 - No siente que su bebé se mueve todo el día
- Visite www.CountTheKicks.org para descargar una aplicación móvil gratuita que le ayude a hacer un seguimiento de los movimientos de su bebé.
- Alrededor de la semana 32, el bebé puede abrir y cerrar los ojos.
- Su bebé comenzará a moverse hacia una posición de parto.
- El momento más saludable para que nazca un bebé es después de 39 semanas.
- Los bebés que nacen entre las semanas 37 y 39 son bebés nacidos antes de término.
- Un bebé prematuro es aquel que nace antes de las 37 semanas. Esto incluye:
 - Prematuro tardío: Su bebé nace entre las semanas 34 y 36.
 - Prematuro moderado: Su bebé nace entre las semanas 32 y 34.
 - Muy prematuro: Su bebé nace a las 32 semanas o antes.
 - Extremadamente prematuro: Su bebé nace a las 25 semanas o antes.



Qué esperar que ocurra en su cuerpo durante el embarazo

Período posparto (a veces llamado el “cuarto trimestre”): el año posterior al parto

Cuidado de su bebé:

- Conecte con su bebé en su primera hora de vida o tan pronto como pueda.
- Su bebé necesitará alimentarse con frecuencia, un espacio seguro para dormir y mucho amor.
- Su bebé tendrá que visitar al pediatra para hacerse controles de peso y vacunas.

Cuidado de su cuerpo:

- Su cuerpo, su mente, sus hormonas y sus sentimientos cambiarán mucho.
- Es importante escuchar a su propio cuerpo y cuidarlo.
- Cuidarse es bueno para usted, para su bebé y para toda la familia.
- Debe llevar a su bebé a las consultas con el médico, así que haga lo mismo por usted. Programe y asista a sus propias consultas con el obstetra, la partera y cualquier otro proveedor que haya estado consultando.

Usted no está sola. Estamos aquí para ayudarle a asegurarse de que reciba el cuidado que necesita durante y después del embarazo.



Cómo tener un embarazo y un bebé saludables

La planificación es importante durante y después del embarazo. Estamos aquí para ayudarle. Esto es lo que puede hacer para asegurarse de tener un embarazo, un parto y una experiencia posparto saludables.



1. Informe a su proveedor de cuidado de la salud sobre su embarazo.
2. Asista a sus consultas prenatales y después del parto. Si no puede acudir a una consulta, llame al consultorio médico para programar una nueva consulta.
Tener una consulta prenatal dentro de los primeros tres meses del embarazo es importante.
Debe consultar a su médico o partera:
 - Entre las semanas 6 y 8 (alrededor del día 42): para una consulta prenatal
 - Entre las semanas 8 y 28: una vez al mes
 - Entre las semanas 28 y 36: cada dos semanas
 - Entre la semana 36 y el nacimiento del bebé: todas las semanas
 - Entre 7 y 84 días después del partoEs posible que su médico quiera verla con más frecuencia para hacerle pruebas. También puede observarla a usted y a su bebé para detectar cualquier problema.
3. Informe a su proveedor de cuidado de la salud sobre cualquier inquietud que tenga.
4. Tome las vitaminas prenatales que le recete su médico. Las vitaminas prenatales tienen nutrientes adicionales para ayudar a su bebé a crecer y estar sano.
5. No tome medicamentos (como medicamentos a base de hierbas, vitaminas de venta sin receta, medicamentos para el resfriado y la influenza y píldoras para la acidez estomacal) salvo que se los recete su médico.
6. Coma alimentos saludables y comidas balanceadas.
7. No intente hacer dieta, porque si come bien, subir entre 24 y 35 libras es normal.
8. Beba entre seis y ocho vasos de agua al día. Es importante mantener en el cuerpo una cantidad de agua suficiente para usted y para su bebé.
9. No beba cafeína, refrescos ni alcohol (ni siquiera cerveza o vino).
10. Reduzca el estrés y hable con su médico si siente mucho estrés.
11. Trate de no estar de pie más de 5 horas seguidas.
12. Haga ejercicio ligero como yoga o caminatas.
13. Hable con su proveedor de cuidado de la salud antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad.
14. No fume. Manténgase alejada de las personas que fuman.
15. Pase su tiempo con gente que le resulte beneficiosa y tenga una actitud positiva.
16. Lea, asista a clases y averigüe todo lo que pueda sobre el trabajo que su cuerpo está haciendo para que su bebé crezca sano.





Afecciones frecuentes del embarazo

Hiperémesis

Los signos de hiperémesis incluyen:

- Sensación de desmayo o debilidad
- Orina infrecuente
- Dificultad de retener alimentos o líquidos durante más de 24 horas
- Náuseas graves
- Dolor de estómago o fiebre
- Orina de color amarillo muy oscuro
- Pérdida de peso por vomitar

Si cree que tiene alguno de estos problemas, informe a su médico. Es posible que necesite tratamiento.

Molestias y dolores comunes

Las molestias y dolores son una parte normal del embarazo. A medida que el bebé crece, los dolores y molestias pueden aumentar. Hable con su médico sobre cualquier dolor que tenga, especialmente si el dolor surge rápidamente.

Los dolores y las molestias comunes durante el embarazo incluyen:

- Dolor abdominal: dolor agudo en el estómago porque el bebé en crecimiento causa estiramiento
- Dolor lumbar: causado por tener que acarrear más peso
 - Para estar cómoda:
 - Mantenga la espalda recta
 - Lleve la cabeza erguida cuando camine
 - Use calzado firme

- Falta de aliento: el espacio para respirar se reduce a medida que crece el bebé

– Si siente falta de aliento durante una actividad:

- Tómese el tiempo necesario
- Respire lentamente

- Acidez: común al final del embarazo porque:

– El bebé presiona contra el estómago
– Es más difícil digerir los alimentos

Para prevenir la acidez estomacal, consuma comidas pequeñas y frecuentes y evite las comidas picantes

- Estreñimiento: común al final del embarazo

– Para ayudar a prevenir el estreñimiento:

- Beba mucha agua
- Coma frutas, verduras y cereales integrales
- Pregunte a su médico si puede tomar algún medicamento

- Hemorroides: tejido inflamado y venas en la zona anal que pueden:

– Ser consecuencia del estreñimiento
– Ser resultado del crecimiento del bebé que ejerce presión en esa zona
– Evitarse al tener deposiciones blandas y/o comiendo fibra

- Estrías: aparecen en la mayoría de las mujeres embarazadas, generalmente en los últimos meses de embarazo, y:

– Se deben al estiramiento de la piel por el peso adicional
– Suelen aparecer en la parte inferior del vientre
– Pueden aparecer en los pechos, los muslos y los brazos



Tener un bebé puede ser difícil y provocar una mezcla de sentimientos

HumanaBeginnings quiere ayudarle a tener el embarazo y el período de posparto más saludables posible. Su cuerpo experimenta muchos cambios durante el embarazo. Aunque su expectativa es estar alegre, a veces puede sentirse triste, preocupada y cansada. Muchos se refieren a esto como “tristeza posparto”.

La depresión posparto es la depresión que tiene lugar después del parto. Los síntomas de la depresión posparto pueden ser más intensos y durar más que los de la “tristeza posparto”. La ansiedad posparto es la preocupación intensa después de dar a luz.

La depresión y la ansiedad durante y después del embarazo son frecuentes. Y hay formas de solucionarlas. Pero los signos y síntomas **no** son los mismos para todas. Por eso es importante que escuche a su cuerpo y a su mente. Recibir ayuda temprana puede ayudarla a empezar a sentirse mejor más rápido.

La depresión y la ansiedad son causadas por factores de su cuerpo, de su mente y de su situación. Sus hormonas están cambiando. Usted está cuidando de un bebé. ¡Y tiene menos tiempo para dormir! Aunque muchos factores pueden causar ansiedad y depresión, también hay muchas maneras de tratarlas:

- Terapia
- Medicamentos
- Obtener ayuda de su comunidad y de grupos de apoyo
- Trabajar con el equipo de coordinación del cuidado de la salud de Humana
- Pedir ayuda a amigos y familiares
- Caminar o hacer ejercicio
- Llevar una dieta saludable
- Dormir cuando pueda



No ignore sus síntomas. No tenga miedo de hablar con un médico si no se siente bien consigo misma. Su cuerpo experimenta muchos cambios durante y después del embarazo. Puede ser difícil conocer la causa de los síntomas, por lo que hablar con su médico es el primer paso para asegurarse de mantenerse saludable.





Tener un bebé puede ser difícil y provocar una mezcla de sentimientos

Posibles síntomas de depresión y/o ansiedad

Físicos	Emocionales	Del comportamiento
<ul style="list-style-type: none"> • Problemas para dormir (demasiado o muy poco) • Aumento de la frecuencia cardíaca o palpitaciones cardíacas • Cambios en el apetito (comer demasiado o no querer comer) • Tensión muscular, dolor • Dolor en las articulaciones • Dolores de cabeza • Dolor de espalda • Sensación de falta de aire 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para relajarse o mantener la calma • Pensamientos acelerados • Enojo, estrés • Sensación de estar al límite o temor • Sentir miedo o pánico • Culparse a sí misma cuando las cosas salen mal • Sin ganas de hacer nada • Llorar mucho • Sensación de tristeza o vacío • Sentir que no puede cuidarse a sí misma o a su bebé • Pensar en hacerse daño a sí misma o a su bebé • Sentirse desesperanzada o totalmente desesperada 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar a personas o lugares (especialmente si antes no lo hacía) • Ser muy cautelosa con cosas que no son inseguras • Deseo de control • Comprobar las cosas una y otra vez

Asista y cumpla con todas las consultas prenatales y de cuidado posparto, incluidas las consultas con su médico de cuidado primario, obstetra/ginecólogo, consultas de salud del comportamiento y análisis de laboratorio.

¡Recibir el cuidado que necesita la ayuda a usted, a su bebé, a su familia y a su comunidad! Humana está aquí para apoyarle y ayudarle a obtener el cuidado que necesita.



Si se siente desesperanzada o siente que puede lastimarse o lastimar a su bebé:

Llame al **911** o llame o envíe un mensaje de texto a la Línea nacional de prevención del suicidio y crisis al **988**. Esta línea ofrece apoyo gratuito y privado. No solo le hablarán del suicidio.

También puede llamar a la **National Maternal Mental Health Hotline** (Línea nacional de asistencia de salud mental materna), una línea gratuita y confidencial para embarazadas y nuevas mamás que funciona las 24 horas al día, los siete días de la semana, en inglés y español.

La National Maternal Mental Health Hotline (Línea nacional de asistencia de salud mental materna) puede ayudarla. Llame o envíe un mensaje de texto al **833-943-5746 (833-9-HELP4MOMS)**. Los usuarios de TTY pueden utilizar un servicio de retransmisión preferido o marcar el **711** y después el **833-943-5746**.



Plan de acción para la depresión y la ansiedad en torno al embarazo

Tener un bebé trae una mezcla de emociones, entre ellas sentirse triste y abrumada. Muchas mujeres experimentan signos más profundos de depresión y ansiedad antes y después del parto. Esté preparada. Permanezca atenta a las señales.

Si usted...

- Siente que no se reconoce a usted misma
- Tiene problemas para manejar sus emociones
- Se siente abrumada, pero aún así puede cuidar de sí misma y de su bebé

Es posible que esté experimentando cambios en el estado de ánimo que les ocurren a muchas mujeres embarazadas y a nuevas mamás.

Estos sentimientos suelen desaparecer después de un par de semanas.

- Cuide especialmente de usted misma. Haga que su pareja cuide al bebé, busque una niñera o coordine con otra mamá para compartir el cuidado infantil, de modo que usted pueda descansar y hacer ejercicio.
- Manténgase atenta a los signos de depresión y ansiedad que se mencionan en las secciones de color amarillo y morado en la página siguiente. Si las cosas empeoran, busque a alguien con quien hablar. Hable con un proveedor de cuidado de la salud si no está segura.
- Puede comunicarse con el equipo de cuidado de HumanaBeginnings al 866-432-0001 (TTY: 711).



Plan de acción para la depresión y la ansiedad en torno al embarazo

Si usted...

- Tiene sentimientos de ansiedad intensa que aparecen inesperadamente
- Se siente confundida y tiene dificultades para realizar tareas
- Se siente como un robot, como si solo se estuviera moviendo automáticamente
- Tiene poco interés en las cosas que solía disfrutar
- Siente mucha ansiedad con respecto al bebé y a sus otros hijos
- Tiene pensamientos aterradores y molestos que no desaparecen
- Se siente culpable y siente que es un fracaso como madre

Es posible que esté experimentando depresión y ansiedad posparto.

Estos sentimientos no desaparecerán solos.

- Busque ayuda. Comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud o visite una clínica.
- Llame a Postpartum Support International (Apoyo posparto internacional) al **800-944-4PPD (4773)** para hablar con un voluntario que pueda brindarle apoyo y recursos en su área.
- Llame o envíe un mensaje de texto a la National Maternal Mental Health Hotline (Línea nacional de asistencia de salud mental materna) al **833-852-6262** o al **833-TLC-MAMA** para obtener ayuda confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Llame a la Healthy Connections Crisis Hotline (Línea de crisis para conexiones saludables) las 24 horas del día al **305-646-0112 (TTY: 711)**
- Hable con su pareja, su familia y sus amigos sobre estos sentimientos para que puedan ayudarla.

Si usted...

- Se siente desesperanzada y totalmente desesperada
- Siente que ha perdido contacto con la realidad (es posible que vea o escuche cosas que otras personas no ven o escuchan)
- Siente que podría lastimarse a sí misma o lastimar a su bebé



¡Obtenga ayuda ahora!

- Llame al **911** para obtener ayuda inmediata.
- Llame o envíe un mensaje de texto al **988** a la línea Lifeline de prevención del suicidio y crisis.

La depresión y la ansiedad son una realidad. Obtener ayuda es importante.

Para obtener más información, visite nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth.

Para encontrar un proveedor de salud mental en su área, llame al **800-662-HELP (4357)**.



Guía para la diabetes gestacional

La diabetes gestacional es la diabetes que se puede desarrollar durante el embarazo. Hace que el cuerpo acumule azúcar extra en la sangre. Si no se controla, puede provocar riesgos para la salud tanto de la madre como del bebé.

La diabetes gestacional puede hacer que su bebé:

- Crezca más de lo normal (más de 9 libras), lo que puede conllevar problemas durante el parto
- Tenga niveles de azúcar en sangre que cambian rápidamente después del nacimiento, por lo que habrá que vigilarlo para detectar niveles bajos de azúcar en sangre y es posible que necesite tratamiento
- Tenga más probabilidades de tener sobrepeso, obesidad o de desarrollar diabetes de tipo 2
- Tenga más probabilidades de necesitar oxígeno por problemas respiratorios tras el parto

La diabetes gestacional puede hacer que usted:

- Desarrolle preeclampsia o presión arterial alta
- Desarrolle diabetes tipo 2 más adelante en la vida
- Tarde más en recuperarse
- Tenga problemas durante el parto
- Tenga un bebé más grande que pudiera requerir una cesárea

Aunque tenga diabetes gestacional, no significa que vaya a tener estos problemas. Puede controlar la diabetes gestacional con el enfoque correcto. Su médico y Humana pueden ayudarle.

Recursos y programas

Humana Healthy Horizons está aquí para brindarle apoyo antes, durante y después del embarazo. Ofrecemos recursos útiles a nuestras futuras y nuevas mamás.



Para obtener más información e inscribirse en nuestro programa HumanaBeginnings llame al **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. hora del este, o visite **es-www.humana.com/SouthCarolinaMoms**.



Mantenga su salud y la de su bebé

- Pregunte a su proveedor de cuidado de la salud sobre su plan de tratamiento.
- Coma alimentos saludables y manténgase activa.
 - Trabaje con un dietista o educador en diabetes para diseñar un plan de comidas que le ayude a mantener bajo control el azúcar en sangre.
 - Siga las indicaciones de su médico para hacer ejercicio a menudo.
- Controle sus niveles de azúcar en sangre con frecuencia.
 - Sus niveles de azúcar en sangre pueden aumentar o disminuir demasiado deprisa. Lo que coma, la manera de ejercitarse y las necesidades de su bebé en crecimiento influirán en sus niveles de azúcar en sangre.
 - Controle y trate rápidamente las bajadas o subidas de azúcar en sangre (consulte el comprobador de síntomas y tratamiento).
- Consulte a su médico antes, durante y después del parto. Es posible que deba ver a su médico con más frecuencia debido a la diabetes.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones.

Controle sus niveles de azúcar en sangre

El American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, ACOG, por sus siglas en inglés) indica que los niveles de azúcar en sangre deberían mantenerse por debajo de:

	Recomendaciones del ACOG	Los niveles que recomienda mi médico
Antes de las comidas	95 mg/dl o menos	
1 hora después de comer	130 mg/dl o menos	
2 horas después de comer	120 mg/dl o menos	

El azúcar en sangre se mide en miligramos/decilitro (mg/dl)

Su médico puede recomendarle diferentes niveles de azúcar en sangre. Pídale a su médico que escriba en la tabla superior los niveles que debe tener.



Comprobador de síntomas y tratamiento

Un nivel bajo de azúcar en sangre puede ocasionar:

- Dolores de cabeza
- Debilidad
- Confusión

También puede hacerle sentir:

- Ansiosa o irritable
- Mareada o temblorosa
- Hambrienta
- Sudorosa
- Como si el corazón le latiera demasiado rápido

Si nota cualquiera de estos signos o síntomas, controle sus niveles de azúcar en sangre lo antes posible. El nivel de azúcar en sangre es bajo cuando los valores son de 70 miligramos/decilitro (mg/dl) o menos. Un nivel bajo de azúcar en sangre se denomina hipoglucemia.

Si su nivel de azúcar en sangre es bajo, coma o beba una fuente de azúcar rápida. Podría ser algo como un caramelo duro o 4 onzas de jugo de fruta, leche descremada o un refresco (que no sea dietético). Vuelva a medir su nivel de azúcar en sangre después de 15 minutos. Si no mejora, vuelva a comer o beber una fuente de azúcar rápida. Cuando se sienta mejor, coma un refrigerio rico en proteínas, como queso y galletas saladas o medio sándwich de mantequilla de maní. Hable con su médico si tiene dos o más episodios de bajada de azúcar en sangre durante una semana.

Un nivel alto de azúcar en sangre puede ocasionar:

- Visión borrosa
- Dificultad para prestar atención
- Dolores de cabeza
- Infecciones por candidiasis vaginal

El nivel de azúcar en sangre es alto cuando los valores son de 130 mg/dl o más. Un nivel alto de azúcar en sangre se denomina hiperglucemia.

Hable con su médico si nota cualquiera de estos signos o síntomas.

Llame a su médico si sus niveles de azúcar en sangre son superiores a _____
(Pídale a su médico que escriba los niveles)

Nombre de mi médico: _____ Número de teléfono: _____

Después de dar a luz, es importante que siga viendo a su médico. Ellos pueden ayudarla a controlar sus niveles de azúcar en sangre. Considere la lactancia para reducir su riesgo de diabetes más adelante en la vida.





Guía sobre el parto prematuro

A veces un bebé puede llegar temprano. Los bebés que llegan antes de las 37 semanas de embarazo se consideran “prematuros” y podrían correr el riesgo de sufrir problemas de salud. Esto es lo que debe saber sobre el trabajo de parto prematuro, para saber a qué debe estar atenta.

¿Qué es el parto prematuro?

Un parto prematuro es aquel que comienza antes de que hayan transcurrido 36 semanas de embarazo. Los bebés que nacen entre las semanas 22 y 37 se llaman “prematuros”. Es posible que necesiten cuidados especiales en una unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés).

Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de parto prematuro

- Fumar, consumir alcohol o usar drogas ilícitas.
- Tener un peso corporal muy alto o muy bajo.
- Falta de cuidado prenatal.
- Problemas de salud como diabetes, presión arterial alta o infecciones.
- Embarazo múltiple (mellizos, trillizos o más).
- Antecedentes familiares o personales de partos prematuros (informe a su médico).
- Poco tiempo transcurrido entre embarazos.

¿Cómo se siente el trabajo de parto prematuro?

El trabajo de parto prematuro puede incluir síntomas como:

- Secreción vaginal espesa o sanguinolenta; puede tener mal olor.
- Contracciones en la parte baja del abdomen o dolor en la parte inferior de la espalda.
- Sangrado vaginal o pérdida de líquido (también llamado “romper fuente o romper aguas”).
- Calambres parecidos a los de la menstruación.
- Presión, como si el bebé empujara hacia abajo en la pelvis.
- Náuseas, vómitos o diarrea.

Llame a su médico de inmediato si tiene alguno de estos signos de parto prematuro. Puede que la ingresen o no en el hospital. Pero puede necesitar tratamientos como:

- Líquidos intravenosos.
- Medicamentos para relajar el útero y detener el trabajo de parto.
- Medicamentos para ayudar a madurar los pulmones de su bebé.

También se le puede poner en reposo en cama o se le puede pedir que deje de hacer actividad para ayudar a retrasar el trabajo de parto. Si da a luz a su bebé antes de tiempo, contamos con un equipo que puede ayudarla durante la estadía de su bebé en la Unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés).



Escucharla puede ayudar a salvar su vida

Si está o ha estado embarazada –o conoce a alguien que lo esté–, sabe sobre los numerosos cambios que conlleva el embarazo. Pero algunos cambios no son normales. Pueden producirse complicaciones y muertes a causa del embarazo, pero muchas pueden evitarse si reconocemos las señales de alarma, confiamos en las inquietudes de las mujeres y las animamos a buscar ayuda a tiempo.

¿Cómo puedo ayudar?

- Escuche de verdad sus inquietudes.
- Recuérdele que ella es quien mejor conoce su cuerpo y que puede confiar en su instinto si algo no va bien.
- Ayúdela a ponerse en contacto con su médico si le preocupa algún síntoma.
- Ofrézcase a acompañarla al médico para tomar notas y hacer preguntas.
- Apóyela en el cuidado de seguimiento.

Conozca y comparta las señales urgentes de alerta materna

Si una mujer embarazada o que lo ha estado en el último año presenta alguno de estos síntomas, debe recibir cuidado médico de inmediato.

- Dolor de cabeza que no desaparece o empeora con el tiempo
- Náuseas y vómitos intensos
- Mareos o fatiga
- Dolor abdominal intenso que no desaparece
- Cambios en la visión
- Interrupción o retraso de movimiento del bebé durante el embarazo
- Fiebre igual o superior a 100.4 °F
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor intensos en el brazo o la pierna
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Sangrado vaginal o pérdida de fluido durante el embarazo
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé
- Hemorragia o flujo vaginal abundante después del embarazo
- Dificultad para respirar
- Cansancio abrumador
- Dolor torácico o latidos cardíacos rápidos



Más información e historias en www.CDC.gov/HearHer.





Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **866-432-0001 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 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 **866-432-0001** o si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el
South Carolina Department of Health and Human Services, Civil Rights Division
1801 Main Street, P.O. Box 8206, Columbia, South Carolina 29202, **888-808-4238**,
TTY: 888-842-3620, civilrights@scdhhs.gov. El formulario de quejas está disponible en https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint_0.pdf.
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/smartscreen/main.jsf>, o al **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019**, **800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos.
866-432-0001 (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 South Carolina es un producto de Medicaid de Humana Benefit Plan of South Carolina, Inc.

Ofrecemos servicios de asistencia con el idioma sin cargo alguno.
866-432-0001 (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。

Tiếng Việt (Vietnamese): Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libheng serbisyo sa tulong sa wika.

Русский (Russian): Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

ગુજરાતી (Gujarati): મફત ભાષા સહાય સેવાઓ મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કૉલ કરો.

العربية (Arabic): اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.





Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

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。

Українська (Ukrainian): Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

हिंदी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं मुफ्त में प्राप्त करने के लिए ऊपर के नंबर पर कॉल करें।

ខ្មែរ (Cambodian): ហៅមកលេខទូរស័ព្ទខាងលើ ដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មបកប្រែភាសាដោយមិនអស់ប្រាក់ ។

SCHLCMJSP





Humana
Healthy Horizons.
in South Carolina

Healthy Connections 





P.O. BOX 14601
LEXINGTON KY 40512-4601

July 24, 2024

-- 11 222222 33333 A 1 A 99



Angie Joe
22 Address St
Louisville, KY 40202



TEST TEST TEST

Page Intentionally Left Blank

000012 1/11

0000000002242913273

--- no inserts ---