Le damos la bienvenida a su recién nacido a Humana Healthy Horizons

Queremos darle la bienvenida a su recién nacido a Humana Healthy Horizons

¡Felicidades por la llegada de su bebé! Su bebé se convirtió en afiliado de Humana Healthy Horizons® desde el mes en que nació. No tiene que inscribirlo. Si desea inscribir a su bebé en un plan de salud diferente, llame a South Carolina Healthy Connections, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Sabemos que ahora está enfrentando muchos cambios en su vida y tiene mucho en qué pensar. Pero queremos recordarle algunas cosas que puede hacer ahora por su nuevo bebé y por usted misma:

- Comience sus consultas de posparto con su proveedor de 1 a 3 semanas después de que nazca su bebé, o antes si se lo recomienda su proveedor.
- Programe una consulta con su proveedor de cuidado primario para decidir el cuidado de la salud que podría necesitar en los próximos meses.
- Hable con su médico o partera sobre sus opciones de planificación familiar.
- Lleve al bebé al médico para que le administren las vacunas y le hagan los exámenes médicos rutinarios necesarios.

Cuidado de la salud para bebés

Los niños deben ver a sus médicos regularmente desde el nacimiento hasta los 21 años para asegurar que se mantengan saludables. 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 sin costo. Este conjunto de beneficios federales se denomina Servicios de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT, por sus siglas en inglés). El objetivo de los EPSDT es detectar y tratar a tiempo los problemas de salud. De esa manera, su hijo podrá tener la mejor salud posible. Visite **es-www.humana.com/SouthCarolinaKids** para obtener más información.

Si no ha elegido un médico para su bebé, puede hacer lo siguiente para buscarlo:

- 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

Humana Healthy Horizons® in South Carolina | Healthy Connections

Inscríbase en HumanaBeginnings

Nuestro programa HumanaBeginnings® le brinda cuidado y apoyo adicionales ahora que su bebé está aquí, como, por ejemplo:

- Coordinación con su equipo del hospital, lactancia y recién nacidos
- Educación y apoyo para parejas
- Información sobre planificación familiar
- Cuidado de apoyo para recién nacidos cuando es necesario
- Asiento de seguridad infantil para automóvil y sacaleches gratuitos
- Ayuda para recibir otros tratamientos y servicios locales

Un programa de recompensas tan único como usted

Queremos ayudarle a llevar su vida lo mejor posible con la mejor salud posible. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le da recompensas por realizar acciones saludables. Usted puede canjear sus recompensas por tarjetas de regalo electrónicas. Hay recompensas por ciertas actividades posparto. Obtenga más información en **es-www.humana.com/SouthCarolinaGo365.**

Recuerde que tiene acceso a:

- Su coordinador de cuidado de la salud
- Apoyo adicional para el manejo del cuidado de la salud llamando al **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Humana Healthy Horizons es un plan Medicaid que hace más: más recompensas y ayuda para usted y su familia. Hacemos lo imposible por ofrecerle lo que necesita, no solo durante los grandes acontecimientos de la vida, sino todos los días. Esto es a lo que le llamamos un toque más humano de nuestra parte.

Le deseamos a usted y a su bebé mucha salud y felicidad.

Alimentación de su recién nacido

Humana Healthy Horizons está aquí para ayudar a darle a su bebé la mejor nutrición posible. ¡Así su bebé prosperará y crecerá! Estos son algunos consejos:

Qué dar de comer a su bebé

La leche materna es el alimento ideal para los bebés (con algunas excepciones poco habituales). La leche materna puede darse al bebé directamente desde los senos. También puede extraer leche materna con un sacaleches y dársela con un biberón. Se recomienda amamantar dentro de la primera hora de vida del bebé y continuar con la frecuencia y la cantidad que desee el bebé. La Academia Estadounidense de pediatría recomienda lactancia materna exclusivamente durante seis meses. Eso significa que no se da ningún otro alimento o bebida que no sea vitamina D. Luego, puede empezar a añadir alimentos saludables que sean adecuados para la edad mientras amamanta hasta los 2 años en adelante.

Se debe utilizar **fórmula infantil** cuando no sea posible amamantar.

Los **suplementos de vitamina D** ayudan a su bebé a absorber calcio y fósforo. Pregúntele al médico de su bebé si debería incorporar vitamina D a la dieta del bebé.

Los recién nacidos no deben beber agua, jugo, cereales u otros líquidos.

Cuándo alimentar a su bebé

Esté atenta a las señales de que su bebé está listo para comer.

Primeras señales:

- Llevarse las manos a la boca
- Chuparse puños y dedos
- Hacer ruido con los labios o lamérselos

Señales posteriores:

- Inquietud
- Llanto

Alimentar a su bebé durante las primeras señales de hambre facilita el proceso tanto para usted como para él.

Señales de que su bebé está lleno o necesita un descanso:

- El bebé deja de succionar
- El bebé cierra la boca
- El bebé se aleja del pezón o del biberón

Intente hacer que el bebé eructe o dele un descanso antes de ofrecerle más.

Aspectos que debe tener en cuenta:

- La cantidad que come su bebé puede variar. Los bebés pasan por períodos de crecimiento acelerado y pueden necesitar más alimentos o querer comer con más frecuencia.
- Debe esperar amamantar o extraerse leche cada 2 o 3 horas.
- Observe a su bebé más que el reloj. ¡Preste atención a las primeras señales de hambre!

- **Preste atención a lo siguiente:**
  - Aumento de peso
  - Pañales húmedos: 1 pañal húmedo el primer día de vida; 3 pañales húmedos los días 2 a 3; 4 a 5 pañales húmedos los días 4 a 6; 6 a 8 pañales húmedos el día 6 (aproximadamente 1 pañal húmedo por cada comida)
  - Movimientos intestinales
- Llame al médico si su bebé no está aumentando de peso, moja pocos pañales, no tiene deposiciones o no muestra interés en comer.
- El pediatra pesará al bebé en cada consulta y le preguntará cuánto come. Esto le ayudará a saber si el crecimiento del bebé va por buen camino.

Cómo alimentar a su bebé:

1. Si utiliza un sacaleches o biberones, asegúrese de que todo el equipo esté limpio antes de cada uso. Lea las instrucciones para el uso del sacaleches y el biberón.
2. Lávese las manos antes de preparar los biberones o alimentar a su bebé.
3. No es necesario calentar la leche del bebé antes de dársela, pero si decide calentar el biberón:
   - Nunca use un microondas. Este genera puntos calientes que pueden quemar la boca y la garganta del bebé.
   - Coloque el biberón bajo el chorro de agua tibia.
   - Compruebe la temperatura. Ponga unas gotas en la parte posterior de la muñeca antes de dársela al bebé.
4. Si lo alimenta con fórmula infantil, compruebe que:
   - No esté vencida.
   - El envase esté sellado y en buen estado.
   - Quede almacenada en un lugar fresco, seco y en un lugar cubierto.
   - Una vez abierto el envase, utilícelo en el plazo de un mes. Ponga la fecha en la tapa cuando lo abra.
   - La fórmula sea para recién nacidos y no para niños pequeños.
   - El agua que mezcla con la fórmula sea de una fuente segura.
   - Está utilizando la cantidad de agua indicada en las instrucciones.
5. Úsela rápidamente o almacénela de forma segura.
   - Una vez que prepare la fórmula infantil, debe utilizarla en un plazo de dos horas o guardarla en el refrigerador y utilizarla en un plazo de 24 horas.

HumanaBeginnings está aquí para ayudarle. Llame a su coordinador de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes.

Asegúrese de asistir y cumplir con las consultas posparto y de llamar a su obstetra/ginecólogo, partera, profesional de enfermería practicante o proveedor de cuidado primario si tiene alguna inquietud.

El año posterior al nacimiento del bebé es el período de posparto (algunas personas lo llaman el “cuarto trimestre”). Durante este tiempo las mujeres experimentan muchos cambios y desafíos, física y emocionalmente. ¡Comuníquese con el equipo de HumanaBeginnings para recibir apoyo!

Para obtener más información, visite:

- https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed
- https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/choosing-an-infant-formula.html

Cómo ayudar a su bebé a dormir

de manera segura

Asegúrese de que su bebé duerma seguro con estos consejos:

- Ponga siempre a su bebé boca arriba para dormir.
  - Colocar al bebé boca arriba evita que se asfixie.
  - Los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidades de morir por el síndrome de muerte súbita e inesperada del lactante.
  - Si su bebé se da vuelta por sí solo mientras duerme (de boca arriba a boca abajo), no lo dé vuelta. Poner al bebé a dormir boca arriba es lo más importante para reducir los riesgos.
- Su bebé debe dormir solo en su propia cama sobre una superficie firme hecha para bebés.
- Use una manta tipo pijama o un saco de dormir para mantener al bebé abrigado sin mantas en el espacio para dormir.
- Mantenga el rostro y la cabeza del bebé descubiertos mientras duerme.
- Proporcione a los bebés su propio espacio para dormir en su habitación, separado de su cama.
- Utilice una superficie firme y plana, como un colchón en una cuna de seguridad aprobada.
- Cubra la cama con una sábana ajustable y no ponga ninguna otra ropa de cama ni artículos blandos en el espacio para dormir.

Un espacio seguro para dormir para bebés no tiene protectores, almohadas, mantas ni juguetes. Una buena idea es mantener al bebé en la habitación donde duerme usted durante al menos los primeros seis meses e incluso durante el primer año de vida del bebé. No ponga al bebé a dormir en un sillón, sofá, asiento de seguridad infantil para automóvil, portabebés, eslinga para bebés, cochecito o columpio.

Cuando ponga a su bebé a dormir, recuerde estos conceptos básicos:

- **Solo**: siempre coloque a su bebé solo en la cuna para dormir. Retire todos los protectores, almohadas o juguetes de la cuna.
- **Boca arriba**: siempre ponga a su bebé boca arriba y no de lado o boca abajo.
- **Cuna**: siempre coloque a su bebé en una cuna o moisés de seguridad aprobada en su habitación.
- **Peligro**: no consuma drogas ni alcohol cuando cuide a su bebé.

Según la fundación nacional del sueño, los bebés deben dormir entre 14 y 17 horas en un período de 24 horas. Los recién nacidos dormirán durante todo el día y se despertarán

cada dos horas para comer. Se ha demostrado que la lactancia materna reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés). Si tiene preguntas sobre el sueño de su bebé, hable con su pediatra.

Para reducir el riesgo de SIDS y otras causas de muerte del lactante durante el sueño:

- Evite el alcohol y el consumo de sustancias después del nacimiento de su bebé.
- No fume ni permita que se fume cerca de su bebé o donde él pase tiempo.
- Vista a su bebé con ropa para dormir, como una manta tipo pijama. No lo abrigue ni envuelva demasiado.
- Dé a su bebé un chupete, pero no lo enganche a nada, como ropa, peluches o mantas.
- Deje que su bebé esté boca abajo cuando esté despierto y alguien lo esté supervisando.
- Si puede, amamante a su bebé durante al menos seis meses.

Los institutos nacionales de la salud ofrecen más información sobre colocar al bebé boca abajo en **https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/tummytime**.

¿Tiene preguntas sobre el sueño seguro? ¡Llame a su equipo de cuidado de HumanaBeginnings!

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
• 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	• 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	• 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 las 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 siete 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...

- Siente desesperanza y desesperación total
- 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 de planificación familiar

Es agradable sentir que se tiene el control. Como si supiera lo que viene para poder prepararse. Planificar el crecimiento de su familia no es diferente. Quiere tener cierto control sobre cuándo decide tener hijos.

Hay muchas opciones para anticoncepción y planificación familiar. A continuación, le ofrecemos información que puede resultarle útil.

Métodos anticonceptivos: ¿funcionan bien?

Algunos métodos anticonceptivos funcionan mejor que otros

Algunos métodos anticonceptivos funcionan mejor que otros. En el siguiente cuadro se compara la eficacia de distintos métodos para prevenir el embarazo.

La forma más eficaz de prevenir el embarazo es no mantener relaciones sexuales (abstinencia). Sin embargo, es una buena idea que incluso las personas que no planean tener relaciones sexuales aprendan sobre los métodos anticonceptivos.

Las parejas que mantienen relaciones sexuales deben utilizar métodos anticonceptivos de forma adecuada y sistemática para evitar el embarazo. Por ejemplo, la píldora anticonceptiva puede ser eficaz para prevenir el embarazo. Sin embargo, si se le olvidan pastillas, no es un método eficaz. El preservativo también puede ser un método anticonceptivo eficaz. Pero olvidarse de usar uno o no usarlo correctamente no es una forma eficaz de prevenir el embarazo.

Tabla y clasificaciones de los métodos anticonceptivos

Por cada 100 parejas que utilizan cada tipo de método anticonceptivo, esta tabla muestra cuántas de esas parejas se quedarán embarazadas en el plazo de un año. Algunos métodos anticonceptivos pueden ser menos eficaces para las usuarias adolescentes. Por ejemplo, las adolescentes que utilizan el método del conocimiento de la fertilidad (también llamado método del ritmo) pueden tener incluso más probabilidades de quedar embarazadas que las adultas, porque sus cuerpos aún no se han asentado en un ciclo menstrual regular.

Enumeramos la eficacia de los distintos métodos anticonceptivos en función de sus índices de uso habituales. Uso habitual se refiere al modo en que la persona media utiliza ese método anticonceptivo (en comparación con uso "perfecto", que significa que no se cometen errores al utilizar ese método).

Aquí están las clasificaciones y lo que significan:

- **Completamente eficaz:** ninguna pareja quedará embarazada mientras utilice ese método
- **Muy eficaz:** 1 a 2 de cada 100 parejas quedan embarazadas utilizando ese método
- **Eficaz:** 2 a 12 de cada 100 parejas quedan embarazadas utilizando ese método
- **Moderadamente eficaz:** 13 a 20 de cada 100 parejas quedan embarazadas utilizando ese método
- **Menos eficaz:** 21 a 40 de cada 100 parejas quedan embarazadas utilizando ese método
- **No es eficaz:** más de 40 de cada 100 parejas quedan embarazadas utilizando ese método

Además de prevenir el embarazo, la abstinencia y el preservativo proporcionan cierta protección contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS). La mayoría de los demás métodos anticonceptivos no proporcionan mucha protección contra las ETS, por lo que también deben utilizarse preservativos.

Métodos anticonceptivos: tabla comparativa

Método anticonceptivo	Parejas que utilizan este método y quedan embarazadas en un año	Su eficacia para prevenir el embarazo	¿Protege contra las ETS?
Abstinencia	Ninguna	Completamente eficaz	Sí
Implante anticonceptivo	Menos de 1 de cada 100	Muy eficaz	No
Dispositivo intrauterino (DIU)	Menos de 1 de cada 100	Muy eficaz	No
Parche anticonceptivo ("el parche")	9 de 100	Eficaz	No
Píldora anticonceptiva ("la píldora")	9 de 100	Eficaz	No
Anillo anticonceptivo ("el anillo")	9 de 100	Eficaz	No
Inyección anticonceptiva	6 de 100	Eficaz	No
Anticoncepción de urgencia (píldora del día después)	Hasta 11 de 100 (si se toma dentro de las 72 horas siguientes a una relación sexual sin protección)	Eficaz	No
Preservativo masculino	18 de 100	Moderadamente eficaz	Sí
Diafragma	12 de 100	Moderadamente eficaz	No

Método anticonceptivo	Parejas que utilizan este método y quedan embarazadas en un año	Su eficacia para prevenir el embarazo	¿Protege contra las ETS?
Preservativo femenino	21 de 100	Menos eficaz	Sí
Conocimiento de la fertilidad	24 de 100	Menos eficaz	No
Espermicida	29 de 100	Menos eficaz	No
Retirada ("coitus interruptus")	27 de 100	Menos eficaz	No
Sexo sin anticonceptivos	85 de 100	Ineficaz	No

Es importante elegir un método anticonceptivo en función de su eficacia. Pero también piense en:

- La facilidad de uso del método anticonceptivo
- Cuánto cuesta
- Si padece alguna afección o toma algún medicamento que pueda afectar a la eficacia de un método anticonceptivo concreto

Nota: Toda la información tiene fines educativos únicamente. Para consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte a su médico.

© 1995-2022 KidsHealth® Todos los derechos reservados.

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 libreng 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 ដើម្បីទទួលជានសេវាកម្មបកប្រែភាសាដោយមិនអស់ប្រាក់ ។

SCHLCMJSP

Humana
Healthy Horizons®
in South Carolina

Healthy Connections