

On the Horizon

March 2026



In this issue:

- **Where to get care: You have some options**
- **An annual wellness visit helps keep your health on track**
- **March is Colorectal Cancer Awareness Month**
- **HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood**
- **World Immunization Week is April 21st–27th**
- **Save the date: Metro Family Kids Fest**

Humana
Healthy Horizons®
in Oklahoma

OKHMX4ZEN

Where to get care: You have some options



Getting sick or hurt can happen when you least expect it. An accident in the kitchen, a slip and fall, or a pain that won't go away.

Knowing where to get the right care can save you time and get you feeling better faster. Where you get care may depend on the type of care you need.

Your primary care doctor knows you best and can provide you care for most health issues. If visiting your doctor is not possible, ask your doctor if you can do a virtual (telehealth) visit.

A virtual care visit can give you the care you need at home or at our job.

A virtual doctor visit may be appropriate for:

- Bumps, cuts, and scrapes
- Minor headaches, sprains, strains
- Flu symptoms

If you need to find a doctor, our online **Find Care service** can help you.

If you cannot get to your doctor, drugstore clinics and urgent care centers are a great option.

You don't need an appointment. You can get care for things like a stomach bug or a broken finger.

If you have an emergency, dial **911** or go to your nearest emergency room (ER). An emergency is a sudden, serious situation that demands immediate action.

Go to the ER if you experience any of the following:

- A fall or an accident that threatens your life or limb
- Chest pains
- Difficulty breathing
- Serious burns
- Stroke symptoms, such as paralysis, sudden loss of vision, or sudden inability to speak
- Sudden and severe pain
- Uncontrolled bleeding

When you have a health concern and don't know what to do:

Call the Nurse Advice Line at the number listed on the back of your member ID card, 24 hours a day, 7 days a week.

Get advice from a registered nurse about your situation.

Do not use this service during an emergency—dial **911** or go to the ER.



Learn more about your care options on our **where to get care webpage**.

An annual wellness visit helps keep your health on track



Life can get busy, and a yearly checkup with your doctor is easy to forget or put off. Staying in our best health, though, requires a little bit of time and care for ourselves.

An annual wellness visit, also known as an annual checkup, should be done once a year. This applies even when you feel healthy.

A checkup can help detect health problems before they become more serious and harder to treat. It also enables you to talk with your doctor about any health concerns you might have and adjust or change any treatments or medicines you are taking.

At your annual wellness visit, your doctor will:

- Ask you about your health history
- Create a personalized health plan with you
- Discuss health concerns or goals you may have
- Discuss your diet and exercise
- Discuss preventive screenings
- Give referrals for diagnosis and treatment, if necessary
- Work to detect any health problems you have or could be at risk for

Call your doctor today to set up your annual checkup.

If you need a doctor or would like to change your doctor, use our online **Find Care service**.

March is National Colorectal Cancer Awareness Month



Colorectal cancer is the second leading cause of cancer deaths in the United States. The good news is that it can often be prevented with regular screening. Getting checked is important because screening can find early signs of colon and rectal cancer before you feel sick. It can also find cancer early when treatment works best. To learn more, you can visit **Colorectal Cancer Alliance | Prevention, Support & Research for Colorectal Cancer**.

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**.

World Immunization Week is April 21st–27th



World Immunization Week is a time to learn about how vaccines help keep you and your community healthy. Vaccines protect you from diseases like the flu, measles, and more. It's important to talk with your doctor about which shots you and your family need. Your doctor can help you stay on track and answer any questions you have. Staying up to date on your vaccines is a simple way to care for yourself and others. To learn more, visit the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) website: www.cdc.gov/vaccines.

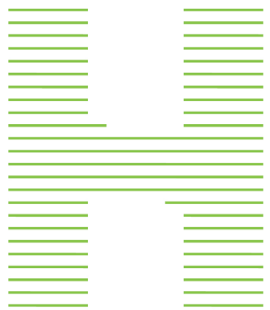
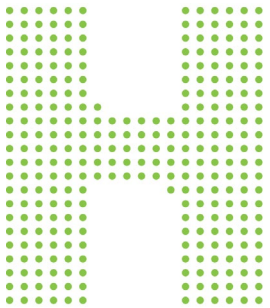
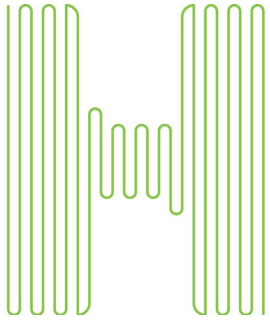
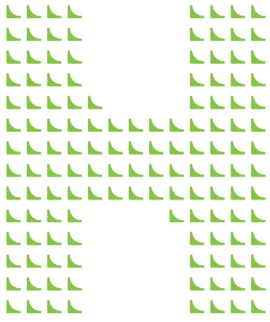
Save the Date – Metro Family Kids Fest



MetroFamily's Kids Fest is coming up on Saturday, March 28, 2026! Enjoy a day full of fun for the whole family, including bounce houses, games, petting zoos, and hands-on activities for kids. Parents can explore local resources, businesses, and organizations dedicated to making family life easier and more enjoyable. This event offers an ideal combination of entertainment for children and valuable information for parents, all conveniently located under one roof.

Event Details:

- Date: Saturday, March 28, 2026
- Time: 10:00 a.m. – 2:30 p.m.
- Location: Rose State College Webb Student Union, 1910 Hudiburg Drive, Midwest City, OK 73110
- Registration: Required at www.metrofamilymagazine.com/kids-fest



On the Horizon

Marzo de 2026



En esta edición:

- **Dónde obtener cuidado:** Tiene algunas opciones
- **Una consulta anual de bienestar le ayuda a mantenerse saludable**
- **Marzo es el Mes de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal**
- **HumanaBeginnings brinda apoyo a las madres desde el embarazo hasta la maternidad**
- **Semana Mundial de la Inmunización: del 21 a 27 de abril**
- **Reserve la fecha: Metro Family Kids Fest**

Humana
Healthy Horizons®
in Oklahoma

OKHMX4ZSP

Dónde obtener cuidado: Tiene algunas opciones



Puede enfermarse o lastimarse cuando menos lo espera. Un accidente en la cocina, un resbalón y una caída, o un dolor que no desaparece.

Saber dónde obtener el cuidado adecuado puede ahorrarle tiempo y hacer que se sienta mejor más rápido. El lugar al que acuda para recibir cuidado puede depender del tipo de cuidado que necesite.

Su médico de cuidado primario es quien mejor lo conoce, y puede brindarle cuidado para la mayoría de las dificultades de salud. Si no puede hacer una consulta presencial con su médico, pregúntele si pueden tener una consulta virtual (telesalud).

Una consulta de cuidado virtual puede brindarle el cuidado que necesita en su hogar o en su trabajo.

Una consulta virtual con el médico puede ser apropiada para lo siguiente:

- Golpes, cortes y rasguños
- Dolores de cabeza, esguinces y torceduras musculares leves
- Síntomas de la influenza

Si necesita encontrar un médico, nuestro servicio en línea **“Find Care” (Encontrar Cuidado)** puede ayudarle.

Si no puede llegar a su médico, las clínicas de farmacias y los centros de cuidado de urgencia son una excelente opción.

No necesita una cita. Puede recibir cuidado para cosas, como un virus estomacal o un dedo roto.

Si tiene una emergencia, llame al **911** o acuda a la sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés) más cercana. Una emergencia es una situación grave y repentina que requiere tomar medidas inmediatas.

Acuda a la ER si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Una caída o un accidente que pone en peligro su vida o una de sus extremidades
- Dolores en el pecho
- Dificultad para respirar
- Quemaduras graves
- Síntomas de derrame cerebral, como parálisis, pérdida repentina de la vista o incapacidad repentina para hablar
- Dolor grave y repentino
- Hemorragia incontrolada

Si le preocupa su salud y no sabe qué hacer, siga estas indicaciones:

- Llame a la Línea Telefónica de Asesoramiento de Enfermería al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación del afiliado, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Obtenga asesoramiento de un profesional de enfermería registrado sobre su situación.
- No utilice este servicio en caso de emergencia; llame al **911** o acuda a la ER.

Obtenga más información sobre sus opciones de cuidado en nuestra página web **“where to get care” (dónde obtener cuidado)**.

Una consulta anual de bienestar le ayuda a mantenerse saludable



La vida puede volverse ajetreada, y es fácil olvidar o posponer el examen anual con su médico. Sin embargo, mantenernos en un estado óptimo de salud requiere un poco de autocuidado y de tiempo.

Una consulta anual de bienestar, también conocida como un examen médico anual, debe realizarse una vez al año. Esto aplica incluso cuando se siente saludable.

Un examen médico puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se conviertan en algo más grave y sean más difíciles de tratar. También le permite hablar con su médico sobre cualquier preocupación que pueda tener sobre su salud y ajustar o cambiar cualquier tratamiento o medicamento que esté tomando.

En su consulta anual de bienestar, su médico hará lo siguiente:

- Le preguntará sobre su historial de salud
- Elaborará un plan de salud personalizado junto con usted
- Conversará con usted sobre sus preocupaciones de salud o sobre los objetivos que desea alcanzar
- Conversará con usted sobre su dieta y ejercicio
- Conversará con usted sobre las pruebas de detección preventivas
- Lo referirá para diagnóstico y tratamiento, si fuera necesario
- Trabjará para detectar cualquier problema de salud que tenga o pueda estar en riesgo de tener

Llame a su médico hoy mismo para programar su examen médico anual.

Si necesita un médico o desea cambiar de médico, utilice nuestro servicio en línea **“Find Care” (Encontrar Cuidado)**.

Marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal



El cáncer colorrectal es la segunda causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos. La buena noticia es que a menudo se puede prevenir con pruebas de detección regulares. Hacerse controles es importante porque las pruebas de detección pueden detectar signos tempranos de cáncer de colon y recto antes de que se sienta enfermo. También se puede detectar el cáncer en una etapa temprana, cuando el tratamiento funciona mejor. Para obtener más información, puede consultar **Alianza contra el Cáncer Colorrectal | Prevención, Apoyo e Investigación del Cáncer Colorrectal**.

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 de Medicaid.

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**.

Semana Mundial de la Inmunización: del 21 a 27 de abril

World Immunization Week is a time to learn about how vaccines help keep you and your community healthy. Vaccines protect you from diseases like the flu, measles, and more. It's important to talk with your doctor about which shots you and your family need. Your doctor can help you stay on track and answer any questions you have. Staying up to date on your vaccines is a simple way to care for yourself and others. To learn more, visit the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) website: www.cdc.gov/vaccines.

Reserve la fecha – Metro Family Kids Fest

¡El MetroFamily Kids Fest llega este sábado 28 de marzo de 2026! Disfrute de un día lleno de diversión para toda la familia, con casas inflables, juegos, granjas interactivas y actividades participativas para los niños. Los padres podrán explorar recursos locales, negocios y organizaciones dedicadas a hacer la vida familiar más fácil y agradable. Este evento ofrece la combinación ideal de entretenimiento para los niños e información valiosa para los padres, todo convenientemente bajo un mismo techo.

Detalles del Evento:

- Fecha: sábado, 28 de marzo de 2026
- Hora: 10:00 a.m. a 2:30 p.m.
- Lugar: Rose State College Webb Student Union, 1910 Hudiburg Drive, Midwest City, OK 73110
- Inscripción: Requerida en www.metrofamilymagazine.com/kids-fest

