



On the Horizon

September 2025



In this issue:

- Mammograms can detect breast cancer early
- 8 back to school tips for parents and kids
- Where to get care: You have some options
- Diabetes can cause widespread harm to the body
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood

HumanaHealthy Horizons on Oklahoma



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



The start of school is an exciting time for youngsters and parents alike. To smooth the transition from summer vacation, here are a few tips to help you and your children get ready for school:

Talk about expectations: Discuss with your child 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: If possible, visit the school, learn the layout and see the facility with your children. Meet the teachers if possible. This can help ease any anxiety your children may have about starting a new school year.

Review your child's schedule: Discuss 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.

Encourage healthy habits: Help your children eat well, get regular exercise, and enough sleep. Encourage them to make healthy choices that help their well-being and performance at school.

Stay positive: Encourage your children to stay positive. Each new school year offers new opportunities for learning and growth. 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 children need extra support during this time.

Consider limits on social media: Parents should consider setting limits on your child's social media time, as it can affect their schoolwork.

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 visit.

A virtual care visit can provide you with the care you need without you leaving your home or workplace.

- A virtual care visit may be right for:
- Bumps, cuts, and scrapes
- Minor headaches, sprains, strains
- Flu symptoms

If you need to find a doctor, our Find a Doctor service can help you. Visit **Humana.com/ FindADoctor.** If you would like to watch a video on how Find a Doctor works, go to **Humana.com/FindADocVideo**.

When your doctor isn't available, drugstore clinics and urgent care centers are a great option. Most open early, close late, and have weekend hours. You don't need an appointment, and you can get treatment for a range of issues, like a stomach bug or if you're worried your child has a broken finger.

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

Go to the ER if you suffer 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

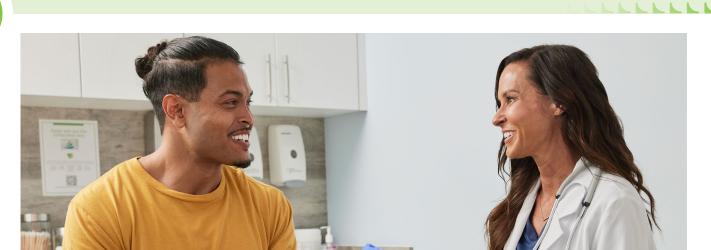
When you have a health concern and don't know what to do:

- 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.

B

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.



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 SoonerSelect 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, visit the HumanaBeginnings webpage.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you. **855-223-9868 (TTY: 711)**, Monday through Friday, from 8:00 a.m. to 5:00 p.m., Central 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.

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

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。

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

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

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

မြန်မာနိုင်ငံ (Burmese) အခမဲ့ ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူရန် အထက်ပါ ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

Hmoob (Hmong) Hu rau tus xov tooj saum toj sauv kom tau txais kev pab txhais lus dawb.

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

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

ພາສາລາວ (Lao): ໂທຫາເບີໂທລະສັບຂ້າງເທິງ ເພື່ອຮັບບໍລິການ ຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຟຣີ.

ภาษาไทย (Thai): โทรไปที่หมายเลขด้านบนเพื่อรับบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรี

وُدرُا (Urdu) مفت لسانی اعانت کی خدمات موصول کرنے کے لیے درج بالا نمبر پر کال کریں۔

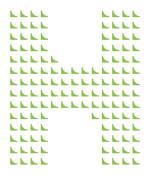
tsalagi gawonihisdi (Cherokee) രBLb ക്കെഴ് SJWJC J4കിL ക് D4ൾ SOhAക് J നല്ലെട്ടി TG്ക്രോപ്

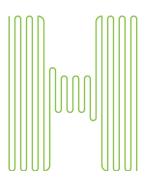
فارسى (Farsi) ديريگه سامة قوفه ر امشاب ناگيار ت ر وصد ي نابز تالايهست تفاير د ي ارب

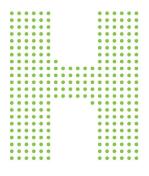
This notice is available at **Humana.com/OklahomaDocuments**.

Humana Healthy Horizons in Oklahoma is a Medicaid product of Humana Wisconsin Health Organization Insurance Corporation.

OKHMEDXEN Approved









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
- Dónde obtener cuidado: Usted tiene algunas opciones
- La diabetes puede causar daños generalizados en el cuerpo
- HumanaBeginnings brinda apoyo a las madres desde el embarazo hasta la maternidad

Humana Healthy Horizons in Oklahoma



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 el **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



El comienzo del año escolar es un momento emocionante para los jóvenes y padres por igual. 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: Converse 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: Cuando sea posible, visite la escuela, aprenda el diseño y vea la instalación con sus hijos. Conozca a los profesores. Esto puede ayudar a aliviar la ansiedad que sus hijos puedan tener con el comienzo de un nuevo año escolar.

Revise el horario de su hijo: Converse sobre 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.

Fomente hábitos saludables: Ayude a sus hijos con una buena alimentación, a hacer ejercicio con regularidad y a dormir lo suficiente. Foménteles a tomar decisiones saludables que ayudaran a su bienestar y a su rendimiento escolar.

Mantenga una actitud positiva: Fomente a que sus hijos mantengan una actitud positiva. Cada nuevo año escolar ofrece nuevas oportunidades para aprender y crecer. 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 sus hijos necesitan apoyo adicional durante este período.

Considere establecer límites en el uso de las redes sociales: Los padres deben considerar establecer límites de tiempo en redes sociales para sus hijos, porque esto puede afectar a su rendimiento escolar.



Dónde obtener cuidado: Usted 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 dónde lo recibe 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 sin que tenga que salir de su hogar o lugar de trabajo.

Una consulta de cuidado virtual 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 Find a Doctor (Encontrar un Médico) puede ayudarle. Visite **es-www.humana.com/FindADoctor.** Si desea ver un video sobre cómo funciona Find a Doctor, visite **es-www.humana.com/FindADocVideo.**

Cuando su médico no está disponible, las clínicas de farmacia y los centros de cuidado de urgencia son una excelente opción. La mayoría abre temprano, cierra tarde y atiende los fines de semana. No necesita tener una cita y puede recibir tratamiento para una variedad de dificultades, como un virus estomacal o si le preocupa que su hijo se haya fracturado un dedo.

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 atención inmediata.

Acuda a la ER si experimenta alguna de las siguientes situaciones:

- 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 al 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 estado.
- 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).



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.



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 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 SoonerSelect.

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, visite la **página web de HumanaBeginnings.**

Usted tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **855-223-9868 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., hora central.

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.

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

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。

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

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

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

မြန်မာနိုင်ငံ (Burmese) အခမဲ့ ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူရန် အထက်ပါ ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

Hmoob (Hmong) Hu rau tus xov tooj saum toj sauv kom tau txais kev pab txhais lus dawb.

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

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

ພາສາລາວ (Lao): ໂທຫາເບີໂທລະສັບຂ້າງເທິງ ເພື່ອຮັບບໍລິການ ຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຟຣີ.

ภาษาไทย (Thai): โทรไปที่หมายเลขด้านบนเพื่อรับบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรี

ؤدرًا (Urdu) مفت اسانی اعانت کی خدمات موصول کرنے کے لیے درج بالا نمبر پر کال کریں۔

فارسی (Farsi) دیریگه سامت قوفه ر امشد ابن اگیار ت ر وصبی نابز تالایهست تفایردی ارب

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

Humana Healthy Horizons in Oklahoma es un producto de Medicaid de Humana Wisconsin Health Organization Insurance Corporation.

OKHMEDXSP Approved