

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**
- **Get your kidneys checked for free!**
- **March is Colorectal Cancer Awareness Month**

Humana
Healthy Horizons®

 **PathWays** FOR AGING

INHMX4ZEN

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**.

Get your kidneys checked for free!



The National Kidney Foundation of Indiana offers a program called Kidney Check. At a Kidney Check event, you can get your kidneys checked for free! You will get quick results from these tests:

- Health History Survey
- Blood Pressure Reading
- BMI (Body Mass Index) Calculation
- Urine Test
- Blood Sugar Test
- Kidney Function Test (if needed)
- Private talk with a doctor about your results

Kidney Check events are held with Humana Healthy Horizons in Indiana. To find a Kidney Check event near you, go to KidneyIndiana.org/events. You can walk in or sign up early by calling **317-722-5640** or emailing NKFI@KidneyIndiana.org.

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](https://colorectalcaner.org/basics/facts-and-statistics).

Sources:

1. "Colorectal cancer facts and statistics," Colorectal Cancer Alliance, <https://colorectalcaner.org/basics/facts-and-statistics>

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you.
866-274-5888 (TTY: 711), Monday through Friday, from 8:00 a.m. to 8:00 p.m., Eastern time.

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

English Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish) Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

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

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。

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

Nederlands (Dutch) Bel het bovenstaande nummer om gratis taalkundige hulp te ontvangen.

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

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

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

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

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

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。

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

Polski (Polish) Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej, należy zadzwonić pod wyżej podany numer.

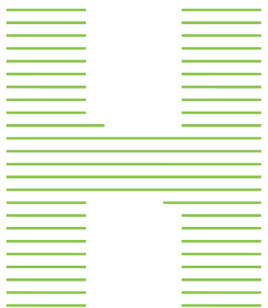
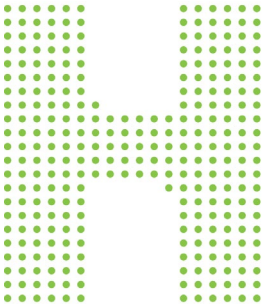
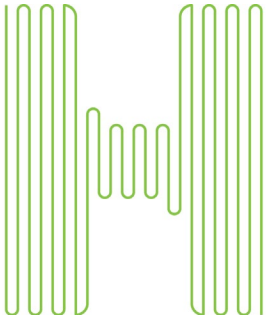
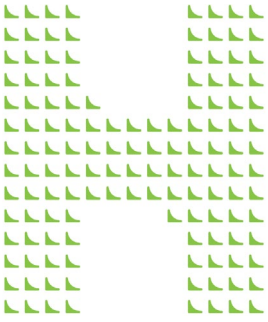
Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian) Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

Italiano (Italian) Chiamare il numero sopra indicato per ricevere servizi di assistenza linguistica gratuiti.

This notice is available at [Humana.com/IndianaDocuments](https://www.humana.com/IndianaDocuments).

Humana Healthy Horizons in Indiana is a Medicaid Product of Arcadian Health Plan, Inc.

INHMEDMEN_Approved



On the Horizon

Marzo de 2026



En esta edición:

- **Dónde recibir cuidado: tiene algunas opciones**
- **Una consulta anual de bienestar le ayuda a mantenerse saludable**
- **¡Hágase un control de los riñones sin costo!**
- **Marzo es el Mes de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal**

Humana
Healthy Horizons®

 **PathWays** FOR AGING

Dónde recibir 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 recibir el cuidado adecuado puede ahorrarle tiempo y hacer que se sienta mejor más rápido. El lugar donde 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 en su hogar o en el trabajo.

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

- Golpes, cortadas y raspaduras
- 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 en 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 al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado 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 recibir cuidado)**.

Una consulta anual de bienestar le ayuda a mantenerse saludable



La vida puede volverse ajetreada, y es fácil olvidar o posponer la revisión anual con su médico. Sin embargo, mantener un estado de salud óptima requiere un poco de autocuidado y de tiempo.

Una consulta de bienestar anual, también conocida como revisión anual, debe realizarse una vez al año. Esto también aplica incluso si se siente saludable.

Una revisión médica 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
- Trabajarán para detectar cualquier problema de salud que tenga o pueda estar en riesgo de tener

Comuníquese hoy mismo con su médico para programar su revisión anual.

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

¡Hágase un control de los riñones sin costo!



The National Kidney Foundation of Indiana ofrece un programa llamado Kidney Check. En un evento de Kidney Check, puede hacerse un control de los riñones sin costo. Obtendrá resultados rápidos de las siguientes pruebas:

- Encuesta sobre su Historial de Salud
- Medición de la Presión Arterial
- Cálculo del IMC (Índice de Masa Corporal)
- Análisis de Orina
- Análisis de Azúcar en Sangre
- Prueba de Función Renal (si es necesario)
- Consulta privada con un médico sobre sus resultados

Los eventos de Kidney Check se realizan en colaboración con Humana Healthy Horizons in Indiana. Para encontrar un evento de Kidney Check cerca de usted, visite **Kidneyindiana.org/events**. Puede presentarse o inscribirse con anticipación llamando al **317-722-5640** o enviando un correo electrónico a **NKFI@KidneyIndiana.org**.

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**.

Sources:

1. "Colorectal cancer facts and statistics," Colorectal Cancer Alliance, <https://colorectalcancer.org/basics/facts-and-statistics>

Usted tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **866-274-5888 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del este.

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

English Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish) Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

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

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。

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

Nederlands (Dutch) Bel het bovenstaande nummer om gratis taalkundige hulp te ontvangen.

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

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

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

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

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

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。

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

Polski (Polish) Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej, należy zadzwonić pod wyżej podany numer.

Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian) Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

Italiano (Italian) Chiamare il numero sopra indicato per ricevere servizi di assistenza linguistica gratuiti.

Este aviso está disponible en [es-www.humana.com/IndianaDocuments](https://www.humana.com/IndianaDocuments).

Humana Healthy Horizons in Indiana es un producto de Medicaid de Arcadian Health Plan, Inc.