

On the Horizon

August 2023

In this issue:

- Preventive screenings and vaccinations can help you stay healthy
- Update your contact info to protect your Medicaid health coverage
- Blood pressure numbers: tips for keeping them a healthy level
- High BP during pregnancy (preeclampsia) requires treatment
- Managing your diabetes by monitoring your blood sugar
- We're working to improve maternal health for all
- Tdap vaccines help protect pregnant moms and their growing babies
- IMPACTT program provides mental health support for new moms
- National Maternal Mental Health Hotline offers free 24/7 counseling
- Behavioral health services support your mental well-being
- Annual child wellness visits help kids stay healthy
- Summer fun and water safety go hand in hand
- Fraud, waste, and abuse: We're working to protect your healthcare

Humana Healthy Horizons® in South Carolina members get a Medicaid plan that does more. Like receiving more rewards, more everyday benefits, and more help and support to put your best health in reach. With more healthy days, you have more time to enjoy what you love. In this edition of our member newsletter, On the Horizon, you'll find information about the extras you get as a member.

Find a digital version of this issue at <https://www.humana.com/medicaid/south-carolina/support/news-alerts>. Opt in for emails and texts through your MyHumana account, and we'll notify you when a new issue is available. Don't have an account? Go to [MyHumana.com](https://www.humana.com) to set one up today.

If you have questions about your member benefits, please contact us. We are here to help. Please make sure we have your current phone number and email address on file. If you need to update your information, call member services at **866-432-0001 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 8 a.m. – 8 p.m., Eastern time. You can always visit us online at [Humana.com/HealthySouthCarolina](https://www.humana.com/HealthySouthCarolina).



Preventive screenings and vaccinations can help you stay healthy

Annual wellness visit: Every 12 months

An annual wellness visit is a great opportunity for you and your primary care physician (PCP) to see where your health is at, get to know your current risks, and make a plan to help you avoid sickness and reach your goals. There is no cost to you.

Colorectal cancer screening: Age 45 and up

The American Cancer Society recommends that adults at average risk for colorectal cancer get screened beginning at age 45 and up to age 75. Screenings are the best way to prevent colorectal cancer or find it early. Talk with your doctor about which colorectal screening options are best for you.

Mammogram: Age 40 and up, annually

Regular mammograms are the No. 1 way for doctors to detect breast cancer. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), a mammogram can sometimes detect breast cancer 3 years before it can be felt.¹ Women ages 50 to 74 should get a mammogram every 2 years.

Cervical cancer screening: Age 21 and up

The Human Papillomavirus (HPV) test and the Pap test can help prevent cancer or find it early. Both tests can be done in a doctor's office or clinic. You should start getting Pap tests at age 21. If your results are normal, your doctor may tell you that you can wait three years until your next Pap test. If you are a woman between ages 21 and 66, talk to your doctor about which screening options are best for you.

Kidney function test: Age 60 and up

Kidney disease doesn't show many symptoms at the outset. That's why lab tests are important. According to the National Kidney Foundation, there are two types of tests: a blood test and a urine test. The National Kidney Foundation recommends that all adults over 60 start these screenings.

Blood pressure test: At least once a year

High blood pressure is sometimes known as the “silent killer,” because it doesn’t have symptoms you can see or feel. The U.S. Department of Health and Human Services recommends getting your blood pressure checked at least yearly or as recommended by your doctor. It only takes a minute, and knowing your blood pressure numbers may help identify issues before they become life threatening.

Bloodwork: At least once a year

An annual test should include a complete blood count (CBC) and cholesterol check.

Other recommended screenings

Body mass index (BMI) percentile: At least once a year

This measurement is used by your provider to determine if you are at a healthy weight.

A1c blood test: As recommended by your primary care provider.

This blood test measures your average blood sugar levels over the past 3 months and is widely used test to diagnose prediabetes and diabetes.

Flu vaccine: Every flu season (yearly)

The flu vaccine helps you stay protected from the flu and also helps reduce the spread of the flu.

HPV vaccine:

Human papillomavirus (HPV) is a virus that can cause six types of cancers in males and females, including almost all cervical cancers. The HPV vaccine series is recommended for males and females as early as age 9 with a second dose 6 months later.² Talk to your doctor about this cancer-preventing vaccine.

All other vaccines: As recommended by your primary care provider

Eye exam: Every 12 months

For diabetics, a diabetic eye exam is especially important because diabetes can damage small blood vessels in the eye, which can lead to decreased vision or blindness.

Many of these screenings can earn you rewards, too.

As a Humana Healthy Horizons in South Carolina member, you can enroll in Go365 for Humana Healthy Horizons®, a wellness program that offers opportunities to earn rewards for taking healthy actions. To learn more about the program and rewards, visit the **Go365 for Humana Healthy Horizons webpage**, or call **888-225-4669 (TTY: 711)**.



Update your contact info to protect your Medicaid health coverage

Your Medicaid health plan benefits are important and Humana Healthy Horizons in South Carolina wants to make sure you get the coverage you need.

If you have received a Medicaid renewal form in the mail from the South Carolina Department of Health and Human Services, be sure to complete the form and send it back as soon as possible.

If you don't renew by the date listed on your renewal form, you could lose your eligibility for healthcare coverage and need to re-enroll for new Medicaid benefits. Update your info to make sure your health coverage stays protected.

How to renew:

There are a few ways to renew your eligibility. Choose the one that works best for you.

- Online: This is the fastest way to renew. Go to www.scdhhs.gov and select "Apply for South Carolina Medicaid." If you are a new Medicaid enrollee, select "Apply Now." If you are a returning Medicaid enrollee, select "Log into your Account."
- By phone: Call South Carolina Healthy Connections at **888-549-0820**, Monday – Saturday, 9 a.m. – 8 p.m. Eastern time. A representative will help you through the process. This call is free.
- By mail: If you have received a Medicaid renewal form in the mail from the South Carolina Department of Health and Human Services, fill it out and mail it back before the deadline.
- In person: Visit your local Department of Social Services office. To find a location near you, search online for your county's Department of Social Services.

It may help to have these items ready before you begin:

- Your Social Security number
- Proof of income (pay stubs)
- W-2 forms
- Your Medicaid renewal form

Visit www.scdhhs.gov for more information about what you need to renew your eligibility. Renew your coverage today to keep receiving the healthcare benefits and services you need.



Blood pressure numbers: tips for keeping them a healthy level

Blood pressure (BP) is a measure of the force of blood pushing against the walls of your arteries. Blood pressure increases as your heart must work harder to send blood throughout your body. The higher your blood pressure, the higher your risk of heart disease, heart attack and stroke.

BP is expressed as two numbers. The top number is called the systolic pressure. It is the measurement of pressure in your arteries when your heart beats. The bottom number is called the diastolic pressure. It is the measurement of pressure in your arteries when your heart rests between beats.

Below is a BP chart with ranges used by the American Heart Association³ and Mayo Clinic⁴:

Blood pressure	Systolic (upper number) measured in mmHg	Diastolic (lower number) measured in mmHg	What to do
Normal	Under 120	Under 80	Maintain or adopt a healthy lifestyle
Elevated	120-129	Less than 80	Maintain or adopt a healthy lifestyle
Hypertension (stage 1)	130-139	80-89	Maintain or adopt a healthy lifestyle; talk to your provider about taking a medication to lower your blood pressure
Hypertension (stage 2)	Above 140	Above 90	Maintain or adopt a healthy lifestyle; talk to your provider about taking a medication to lower your blood pressure
Hypertensive Crisis	Above 180	Above 120	Seek emergency care

Chart notes: Ranges may be lower for children and teenagers. Talk to your child's primary care provider. If you have other conditions in addition to high blood pressure your provider may need to treat your BP more aggressively.



High BP during pregnancy (preeclampsia) requires treatment

Preeclampsia is a high blood pressure condition that can develop during pregnancy. It may be accompanied by high levels of protein in urine and water retention from kidney damage, and other signs of organ damage.

Preeclampsia usually begins after 20 weeks of pregnancy in women who have previously had blood pressures in the standard range. In preeclampsia, blood pressure tends to be higher than 140/90.⁵

The causes for preeclampsia are not known, and for many pregnant women, the condition often does not show any symptoms. Lack of symptoms, however, does not mean the dangers posed by preeclampsia can be ignored, as they can harm both the mother and unborn baby.

Preeclampsia needs to be treated by your OB-GYN or healthcare provider. Medication is often a treatment, but in the case of severe preeclampsia, it might be necessary to go to the hospital for observation or deliver your baby as soon as possible.

Preeclampsia usually goes away after childbirth, but it is also possible to get preeclampsia after childbirth. This is known as **postpartum preeclampsia** and requires prompt treatment.

Getting regular checkups during pregnancy is the best way to monitor for preeclampsia and any other condition that may pose a risk to you and/or your growing baby.

To learn more about preeclampsia, visit the [Cleveland Clinic's preeclampsia webpage](#) or the [Preeclampsia Foundation](#). Humana is here to help you. If you are pregnant, have delivered your baby or have questions related to preeclampsia, please contact a [HumanaBeginnings®](#) care manager at **866-432-0001 (TTY: 711)**.



Managing your diabetes by monitoring your blood sugar

Regular blood sugar monitoring is also known as monitoring your blood glucose levels. This monitoring is the most important thing you can do to manage your diabetes. You'll be able to see what makes your numbers go up or down, such as eating different foods, taking your medicine, or being physically active.

Over time, blood glucose levels above a healthy range can damage your heart, brain, eyes, kidneys, feet and nerves.

Tips to stay healthier if you have diabetes:

- Check your glucose numbers with your meter.
- Follow your doctor's instructions when taking insulin.
- Get an A1c test by your doctor.
- Your A1c test result helps your doctor know what your blood sugar range should be.
- Eat healthy.
- Be more physically active, such as taking walks or a regular gym class.
- Take diabetic medications as prescribed by your doctor.
- Have a diabetic eye exam each year.

If your doctor or healthcare provider says you should check your blood glucose, it's important that you do it to stay as healthy as you can be.

The test results help you make the most informed health decisions about food, exercise and medicines. If you take insulin, it also helps your healthcare team figure out if your diabetes care plan is working.

The A1c test—also known as the hemoglobin A1c or HbA1c test—is a blood test that measures your average blood sugar levels over the past 3 months. Remember, an A1c test does not replace regular blood sugar testing at home, so keep doing your routine blood glucose monitoring.⁶



We're working to improve maternal health for all

Improving the health and well-being of our members is central to our work at Humana Healthy Horizons. Our members can have peace of mind knowing they will get the care and support they need regardless of their background or life circumstances.

Going to your medical appointments as recommended by your OB-GYN or healthcare provider will help you feel better, deal with any complications or issues quickly, and help you and your baby stay healthy during your pregnancy and after. Staying healthy also means learning about **pregnancy issues that could require care.**⁷

The **HumanaBeginnings** care management program supports our members each stage of pregnancy, including delivery and after the baby's birth. This important source of care is free to you as part of your Humana Healthy Horizons benefits.

HumanaBeginnings provides guidance and support by answering questions and connecting members to the right resources and healthcare providers for a full year. South Carolina Medicaid provides health coverage for new moms for 12 months after the baby's delivery.

To enroll and learn more about all the **HumanaBeginnings** support available, visit the **webpage** or call Member Services at **866-432-0001 (TTY: 711)**.



Tdap vaccines help protect pregnant moms and their growing babies

The Tdap vaccine is used to prevent three serious illnesses: tetanus, diphtheria and pertussis. It protects mothers and babies and is recommended for each pregnancy between 27 and 36 weeks gestation.⁸

Tetanus is commonly known as “lock jaw” and is caused by a bacterial infection through a wound. It causes the muscles in the face and neck to tighten, which could make it hard for a person to open their mouth or breathe.

Diphtheria causes a thick coating in the back of a person's throat, making it hard to breathe. It can cause heart failure and paralysis.

Pertussis, also known as the whooping cough, can affect newborns before they are able to get the vaccine. It can cause severe coughing, problems breathing, difficulty sleeping, vomiting, and in some cases even death.

The Tdap vaccine is safe for both you and your unborn baby.

Family members or caregivers should get the Tdap vaccine at age 11 to 12. If adult family members or caregivers have never had the Tdap vaccine, they should get it at least 2 weeks before having contact with your baby. This creates a “safety cocoon” of vaccinated caregivers, helping to keep your new baby healthy.

The Tdap vaccine is recommended for people of all ages:

- Babies and young children should get 5 shots of Tdap between the ages of 2 months and 6 years.
- Older children and teens should get 1 shot of Tdap between the ages of 11 and 12 years.
- Women should get Tdap during the early part of the third trimester of each pregnancy (27 to 36 weeks) to protect themselves and their unborn baby.
- Any adult who has never received the Tdap vaccine should get it.



IMPACTT program provides mental health support for new moms

Moms who need individualized mental wellness support can find the help they need. Mom's IMPACTT is a free mental health and substance use disorder resource and referral program for people who are pregnant or within 12 months postpartum, and any healthcare provider caring for a pregnant or postpartum person.

Visit the **Mom's Impactt website** to learn more, or call Mom's Impactt directly at **843-792-MOMS (6667)**. Call center hours are Monday – Friday, 8 a.m. – 5 p.m., and you will receive a call back within 30 minutes. If you are calling outside of these hours, you will be contacted the next business day.



National Maternal Mental Health Hotline offers free 24/7 counseling

The National Maternal Mental Health Hotline provides free, quick, 24/7, confidential support and referrals to any pregnant and postpartum moms facing mental health challenges.

The hotline, which just marked a year in existence, is staffed by professional maternal and child health counselors who can provide real-time phone or text support in English and Spanish and referrals and resources. Counselors also have access to interpreter services for 60 other languages, if needed.

Pregnancy and a new baby can bring a range of emotions. In fact, many women feel overwhelmed, sad, or anxious at different times during their pregnancy and even after the baby is born. For many women, these feelings go away on their own. But for some, these emotions are more serious and may stay for months.

With help, you can feel better. Call or text the National Maternal Mental Health Hotline at **833-TLC-MAMA (833-852-6262) (TTY: 711)**. Or learn more online at the **National Maternal Mental Health Hotline webpage**.



Behavioral health services support your mental well-being

When you or your family members need a place to turn for mental health and/or substance use issues, our behavioral health services can help.

Behavioral/mental health is an important part of your overall wellness. Sometimes you only need someone to talk to, but sometimes you may need more hands-on support.

Asking for help is OK. We will help you get the care you need to be healthy, so you can focus on the days ahead. If you feel you need help, we are here for you.

Behavioral/mental healthcare can help you with things such as:

- Anxiety or everyday stress
- Behavioral health crisis
- Bipolar disorder
- Child health issues
- Depression
- Grief
- Post-traumatic stress disorder (PTSD)
- Relationship challenges
- Substance use
- Suicidal thoughts or behaviors

Available services include:

- Community support services
- Counseling services for individuals, groups, and families
- Crisis intervention
- Day treatment
- Drug and alcohol screening and assessment
- Help with medication
- Peer support
- Psychological testing
- Substance use services, including residential services for members, regardless of age
- Therapeutic rehabilitation programs

We can help connect you with an experienced behavioral health provider or counselor. Call Member Services at **866-432-0001 (TTY: 711)** to get help finding a provider or to schedule an appointment.

If you are in crisis and thinking about self-harm or harming someone else:

- Call **911** if it's an emergency.
- Call **988** to reach suicide prevention and mental health crisis counselors.
- Go to the nearest emergency room or crisis stabilization center, even if it is out of our service area.

Once you are in a safe place and stable:

- Call your doctor if you can.
- Follow up with your PCP within 24-48 hours.



Annual child wellness visits help kids stay healthy

Life can get busy, and a yearly preventive care visit for your child easy to forget or put off. We might think that if a child looks healthy, they're healthy. An annual checkup for your child can give you the peace of mind that that they are.

A child annual wellness visit is fully covered by your Medicaid health plan. There is no cost to you, and you won't receive a bill for your child's checkup.

An annual checkup helps your child's doctor detect and treat health problems before they grow more serious. It's also a great opportunity for you to talk with the pediatrician about any concerns you might have about your child's health and development.

The pediatrician can give you advice on behavior, nutrition, school performance, and more. Though these visits may take a little time now, they help keep your child in their best health. Children older than 24 months through age 20 can have an in-person or virtual care visit, if the doctor offers this service.

Child wellness visits can include the following services:

- Age-appropriate immunizations and vaccines
- Dental screenings
- Growth measurements
- Physical exams
- Preventive and comprehensive services
- Referrals for diagnosis and treatment, if necessary
- Vision and hearing tests

They can also:

- Avoid preventable diseases
- Catch any health problems early on, before they become serious
- Prevent future hospitalizations
- Reassure you that your child is growing and developing properly
- Set a great example for kids about the importance of good health

If you're ready to schedule your child's annual checkup, call your child's pediatrician. If you don't have a pediatrician for your child or want to switch to a new one, use our online **Find a Doctor service**.

If you need help or have questions, please call member services at **866-432-0001 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 8 a.m. – 8 p.m., Eastern time.



Summer fun and water safety go hand in hand

Summer fun is also a time for summer water safety. There's nothing like a dip in a cool lake or a day at the beach to beat the heat.

Youngsters should:

- Take a swim class if they don't know how to swim or feel uneasy in the water.
- Never swim, drive or ride with anyone who has been drinking alcohol or taking drugs.
- Avoid swimming alone or near areas where you are not easily seen by others.
- Avoid swimming in strong currents or rough water.
- Avoid running or playing rough near water.
- Apply sunscreen often to protect their skin, even if they go in the water.

- Beware of rip current risk at the beach; heed lifeguard warning signs.
- Not dive in shallow water.
- Rest when they get tired, cold or hot.
- Stay alert to any objects in the water, such as passing watercraft.

Tips to keep in mind with young children:

- Be alert at all times and keep children within arm's reach of an adult. Drowning can happen in as little as 1 inch of water.
- Empty tubs, buckets, containers and kids' pools immediately after use. Store them upside down and out of children's reach.
- Watch children around home pools or public pools, as many do not have child-proof fences. Watching youngsters for any trouble in the water can avert a tragedy.



Fraud, waste, and abuse: We're working to protect your healthcare

As part of our efforts to improve the healthcare system, we are committed to detecting, correcting, and preventing:

- Fraud,
- Waste, **and**
- Abuse

What are fraud, waste, and abuse?

Fraud is generally defined as knowingly and willfully executing, or attempting to execute, a scheme or being dishonest to defraud any healthcare benefit program. Or, to obtain any of the money or property owned by, or under the custody or control of, any healthcare benefit program under false or fraudulent pretenses. (18 U.S.C. § 1347)

Waste is using services that are not really needed which results in unnecessary costs to the healthcare system. This includes the Medicaid and Medicare programs. It is generally considered to be the misuse of resources.

Abuse is payment for items or services when payment should not be made. The individual or entity has not knowingly and/or intentionally given false information to obtain payment.

How to report fraud, waste, and abuse:

If you suspect fraud, waste, or abuse in the healthcare system, you must report it to us and we'll investigate. Your actions may help improve the healthcare system and reduce costs for our members, customers, and third parties.

To report suspected fraud, waste, or abuse, you can contact us in one of these ways:

- Phone: **800-614-4126 (TTY: 711)**
- Fax: **920-339-3613**
- Email: **Siureferrals@humana.com**

- Mail: Humana, Special Investigation Unit, 1100 Employers Boulevard, Green Bay, WI 54344
- Ethics Help Line: **877-5-THE-KEY (877-584-3539)**
- Ethics Help Line Web Reporting Site: **www.ethicshelpline.com**

You have the option for your report to remain anonymous.

The Special Investigation Unit will:

- Treat all information it receives or discovers as confidential
- Discuss the results of investigations only with persons having a legitimate reason to receive the information

Visit **Humana.com/Fraud** to learn more about fraud, waste, and abuse, and about Humana's commitment to addressing and preventing fraud, waste, and abuse.

*All product names, logos, brands and trademarks are property of their respective owners, and any use does not imply endorsement.

Sources:

1. "What Is a Mammogram?," Centers for Disease Control and Prevention, https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm, accessed May 5, 2023.
2. HPV vaccine: Who needs it, how it works, Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hpv-infection/in-depth/hpv-vaccine/art-20047292>, accessed May 31, 2023.
3. "The Facts About High Blood Pressure," American Heart Association, <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure>, accessed May 5, 2023.
4. "Blood pressure chart: What your reading means," Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982>, accessed May 5, 2023.
5. "Postpartum preeclampsia," Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/postpartum-preeclampsia/symptoms-causes/syc-20376646>, accessed May 5, 2023.
6. "All About Your A1C," Centers for Disease Control and Prevention, accessed May 5, 2023, <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/managing-blood-sugar/a1c.html>
7. "Urgent Maternal Warning Signs, Centers for Disease Control and Prevention," <https://www.cdc.gov/heart/maternal-warning-signs/index.html>, accessed May 5, 2023.
8. "The Tdap Vaccine and Pregnancy, American College of Obstetricians and Gynecologists," <https://www.acog.org/womens-health/faqs/the-tdap-vaccine-and-pregnancy>, accessed May 5, 2023.

Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **866-432-0001 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 8 a.m. to 8 p.m., Eastern time. We can help you at no cost to you. We can explain the document in English or in your first language. We can also help you if you need help seeing or hearing. Please refer to your Member Handbook regarding your rights.

Important!

At Humana, it is important you are treated fairly.

Humana Inc. and its subsidiaries do not discriminate or exclude people because of their race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, gender, gender identity, ancestry, ethnicity, marital status, religion, or language. Discrimination is against the law. Humana and its subsidiaries comply with applicable Federal Civil Rights laws. If you believe that you have been discriminated against by Humana or its subsidiaries, there are ways to get help.

- You may file a complaint, also known as a grievance:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.
If you need help filing a grievance, call **866-432-0001** or if you use a TTY, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the
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. Complaint form is available at https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint_0.pdf.

U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights
electronically through their Complaint Portal, available at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, or at **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)**. Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you. **866-432-0001 (TTY: 711)**

Humana provides free auxiliary aids and services, such as qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats to people with disabilities when such auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate.

Humana Healthy Horizons in South Carolina is a Medicaid Product of Humana Benefit Plan of South Carolina, Inc.

Language assistance services, free of charge, are available to you.
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 કોલ કરો.

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

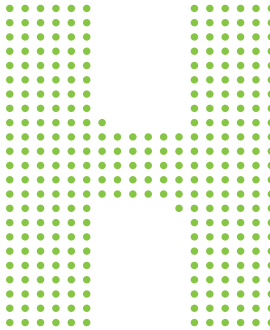
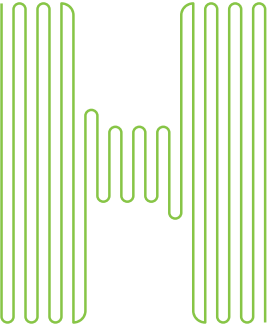
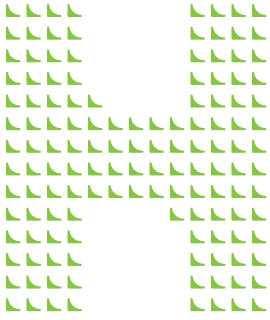
Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

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 ។



On the Horizon

Agosto 2023

En esta edición:

- Las pruebas de cuidado preventivo y las vacunas pueden ayudarle a mantenerse saludable
- Actualice su información de contacto para proteger su cobertura de salud de Medicaid
- Valores de la presión arterial: consejos para mantenerlos en un nivel saludable
- La presión arterial alta durante el embarazo (preeclampsia) requiere tratamiento
- Controle su diabetes mediante la supervisión de su nivel de azúcar en la sangre
- Estamos trabajando para mejorar la salud materna
- Las vacunas contra la difteria, tosferina y tétanos (Tdap, por sus siglas en inglés) ayudan a proteger a las madres embarazadas y a sus bebés en crecimiento
- El programa IMPACTT ofrece apoyo para la salud mental a las madres primerizas
- La línea directa nacional de asistencia para la salud mental materna ofrece asesoramiento gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Los servicios para la salud del comportamiento apoyan su bienestar mental
- Las consultas de bienestar infantil anuales ayudan a los niños a mantenerse sanos
- La diversión del verano y la seguridad en el agua van de la mano
- Fraude, malgasto y abuso: trabajamos para proteger su cuidado de la salud

Los afiliados de Humana Healthy Horizons® in South Carolina obtienen un plan de Medicaid que hace más. Por ejemplo, más recompensas, más beneficios diarios y más ayuda y apoyo para que su mejor estado de salud esté a su alcance. Con más días saludables, usted tendrá más tiempo para disfrutar de lo que ama. En esta edición de nuestro boletín para afiliados, On the Horizon, encontrará información sobre los beneficios adicionales que obtiene como afiliado.

Encuentre la versión digital de esta edición en <https://es-www.humana.com/medicaid/south-carolina/support/news-alerts>. Elija recibir correos electrónicos y mensajes de texto a través de su cuenta de MyHumana y le notificaremos cuando haya una nueva edición disponible. ¿No tiene una cuenta? Visite [MyHumana.com](https://www.humana.com) para configurar una hoy.

Si usted tiene preguntas sobre sus beneficios como afiliado, comuníquese con nosotros. Estamos aquí para ayudarle. Asegúrese de que tengamos su número de teléfono y dirección de correo electrónico actuales en nuestros registros. Si necesita actualizar su información, llame a Servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este. Siempre puede visitarnos en espanol.humana.com/HealthySouthCarolina.



Las pruebas de cuidado preventivo y las vacunas pueden ayudarle a mantenerse saludable

Consulta de bienestar anual: Cada 12 meses

Una consulta de bienestar anual es una gran oportunidad para que usted y su médico de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés) evalúen su estado de salud, conozcan sus riesgos actuales y elaboren un plan para evitar enfermedades y alcanzar sus objetivos. Esto no tiene ningún costo para usted.

Pruebas de detección de cáncer colorrectal: A partir de 45 años

La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer recomienda que los adultos con un riesgo medio de cáncer colorrectal se sometan a pruebas de detección a partir de los 45 años y hasta los 75 años. Las pruebas de detección son la mejor manera de prevenir el cáncer colorrectal o detectarlo en etapas tempranas. Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección colorrectales más adecuadas para usted.

Mamografía: A partir de los 40 años, anualmente

Las mamografías periódicas son la primera forma que tienen los médicos de detectar el cáncer de mama. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), una mamografía puede detectar el cáncer de mama tres años antes de que se manifieste.¹ Las mujeres de 50 a 74 años deben hacerse una mamografía cada dos años.

Prueba de detección del cáncer del cuello uterino: A partir de los 21 años

La prueba del virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) y la prueba de Papanicolaou pueden ayudar a prevenir el cáncer o a detectarlo precozmente. Ambas pruebas se pueden hacer en el consultorio de un médico o una clínica. Debe comenzar a hacerse pruebas de Papanicolaou a los 21 años. Si los resultados son normales, es posible que su médico le diga que puede esperar tres años hasta la próxima prueba de Papanicolaou. Si usted es una mujer y tiene entre 21 y 66 años, hable con su médico acerca de qué opciones pruebas de detección son las mejores para usted.

Prueba de la función renal: A partir de los 60 años

La enfermedad renal no presenta muchos síntomas al principio. Es por eso que las pruebas de laboratorio son importantes. Según la Fundación Nacional del Riñón, hay dos tipos de pruebas: un análisis de sangre y un análisis de orina. La Fundación Nacional del Riñón recomienda que todos los adultos mayores de 60 años empiecen a realizarse estas pruebas de detección.

Prueba de presión arterial: Al menos una vez al año

La presión arterial alta a veces se conoce como el “asesino silencioso”, porque no tiene síntomas visibles o perceptibles. El Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de los Estados Unidos recomienda controlar su presión arterial al menos una vez al año o según lo recomendado por su médico. Solo toma un minuto, y conocer sus valores de presión arterial puede ayudar a identificar dificultades antes de que se conviertan en una amenaza para la vida.

Análisis de sangre: Al menos una vez al año

Una prueba anual debe incluir un conteo sanguíneo completo (CBC, por sus siglas en inglés) y un control de colesterol.

Otras pruebas de detección recomendadas:

Percentil del índice de masa corporal (IMC): Al menos una vez al año

Su proveedor utiliza esta medición para determinar si usted tiene un peso saludable.

Análisis de sangre o prueba de la hemoglobina A1c: según lo recomendado por su proveedor de cuidado primario

Este análisis de sangre mide sus niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses y es una prueba muy utilizada para diagnosticar la prediabetes y la diabetes.

Vacuna contra la influenza: Cada temporada de influenza (anualmente)

La vacuna contra la influenza le ayuda a mantenerse protegido frente a la influenza y también contribuye a reducir su propagación.

Vacuna contra el HPV:

El virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) es un virus que puede causar seis tipos de cáncer en hombres y mujeres, incluidos casi todos los cánceres de cuello uterino. La serie de vacunas contra el HPV se recomienda para hombres y mujeres a partir de los nueve años de edad con una segunda dosis seis meses después.² Hable con su médico acerca de esta vacuna para prevenir el cáncer.

Otras vacunas: Según lo recomendado por su proveedor de cuidado primario

Examen de la vista: Cada 12 meses

En pacientes diabéticos, es especialmente importante realizar un examen de la vista porque la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos pequeños del ojo, lo que puede producir una disminución de la visión o ceguera.

Muchas de estas pruebas de detección también pueden hacerle ganar recompensas.

Como afiliado de Humana Healthy Horizons in South Carolina, usted puede inscribirse en Go365 for Humana Healthy Horizons®, un programa de bienestar que ofrece oportunidades para ganar recompensas por tomar medidas saludables. Para obtener más información sobre el programa y las recompensas, visite la **página web de Go365 for Humana Healthy Horizons**, o llame al **888-225-4669 (TTY: 711)**.



Actualice su información de contacto para proteger su cobertura de salud de Medicaid

Los beneficios de su plan de salud de Medicaid son importantes y Humana Healthy Horizons in South Carolina quiere asegurarse de que obtenga la cobertura que necesita.

Si usted recibió por correo un formulario de renovación de Medicaid del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Sur (South Carolina Department of Health and Human Services), asegúrese de completarlo y enviarlo lo antes posible.

Si usted no hace la renovación antes de la fecha indicada en dicho formulario, podría perder su elegibilidad para la cobertura de cuidado de la salud y necesitará volver a inscribirse para recibir los beneficios de Medicaid. Actualice sus datos para asegurarse de que la protección de su cobertura de salud se mantiene.

Cómo hacer la renovación:

Existen algunas maneras de renovar su elegibilidad. Elija la opción que mejor le convenga.

- En línea: Esta es la forma más rápida de renovar. Vaya a www.scdhhs.gov y seleccione “Apply for South Carolina Medicaid” (Solicitar South Carolina Medicaid). Si usted es un nuevo afiliado a Medicaid, seleccione “Apply Now” (Solicitar ahora). Si usted es un afiliado que se reincorpora a Medicaid, seleccione “Log into your Account” (Iniciar sesión en su cuenta).
- Por teléfono: Llame a South Carolina Healthy Connections al **888-549-0820**, de lunes a sábado, de 9 a.m. a 8 p.m., hora del este. Un representante le ayudará durante el proceso. Esta llamada es gratuita.
- Por correo postal: Si usted recibió por correo postal un formulario de renovación de Medicaid del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Sur (South Carolina Department of Health and Human Services), deberá completarlo y devolverlo por correo antes de que finalice el plazo.
- En persona: Visite la oficina del Departamento de Servicios Sociales de su localidad. Para encontrar un centro cerca de donde vive, busque en línea el Departamento de Servicios Sociales (Department of Social Services) de su condado.

Puede serle útil tener estos artículos listos antes de comenzar:

- Su número del Seguro Social
- Comprobante de ingresos (talones de pago)
- Formularios W-2
- Su formulario de renovación de Medicaid

Visite www.scdhhs.gov para obtener más información sobre lo que necesita para renovar su elegibilidad. Renueve su cobertura hoy para seguir recibiendo los beneficios y servicios de cuidado de la salud que necesita.



Valores de la presión arterial: consejos para mantenerlos a un nivel saludable

La presión arterial (BP, por sus siglas en inglés) es una medición de la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de sus arterias. La presión arterial aumenta a medida que el corazón debe esforzarse más para enviar sangre a todo el cuerpo. Cuanto más alta es la presión arterial, mayor es el riesgo de padecer una enfermedad del corazón, un paro cardíaco o un derrame cerebral.

La presión arterial se expresa en dos cifras. La cifra superior se denomina presión sistólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando late el corazón. La cifra inferior se llama presión diastólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos.

A continuación se muestra una tabla de presión arterial con los rangos utilizados por la Asociación Estadounidense del Corazón³ y Mayo Clinic⁴:

Presión arterial	Sistólica (cifra superior) medida en mmHg	Diastólica (cifra inferior) medida en mmHg	Qué hacer
Normal	Menor de 120	Menor de 80	Mantenga o adopte un estilo de vida saludable.
Elevada	120-129	Menos de 80	Mantenga o adopte un estilo de vida saludable.
Hipertensión (etapa 1)	130-139	80-89	Mantenga o adopte un estilo de vida saludable; hable con su proveedor acerca de tomar un medicamento para bajar la presión arterial.
Hipertensión (etapa 2)	Por encima de 140	Por encima de 90	Mantenga o adopte un estilo de vida saludable; hable con su proveedor acerca de tomar un medicamento para bajar la presión arterial.
Crisis hipertensiva	Por encima de 180	Por encima de 120	Busque cuidado de emergencia.

Notas de la tabla: Los rangos pueden ser más bajos para niños y adolescentes. Hable con el proveedor de cuidado primario de su hijo. Si usted padece otras afecciones además de hipertensión arterial, es posible que su médico deba tratar su BP de forma más intensiva.



La presión arterial alta durante el embarazo (preeclampsia) requiere tratamiento

La preeclampsia es una afección por hipertensión arterial que puede desarrollarse durante el embarazo. Puede ir acompañada de altos niveles de proteínas en la orina y retención de líquidos por daño renal, así como de otros signos de daño en los órganos.

La preeclampsia suele comenzar después de las 20 semanas de embarazo en mujeres que previamente tuvieron cifras de presión arterial dentro del rango estándar. En la preeclampsia, la presión arterial tiende a ser superior a 140/90.⁵

Las causas de la preeclampsia no se conocen, y para muchas mujeres embarazadas, la afección a menudo no presenta ningún síntoma. Sin embargo, la ausencia de síntomas no significa que se puedan ignorar los peligros que presenta la preeclampsia, ya que pueden perjudicar tanto a la madre como al feto.

La preeclampsia debe tratarla su ginecólogo u obstetra, o su proveedor de cuidado de la salud. A menudo se trata con medicamentos, pero en caso de preeclampsia grave puede ser necesario acudir al hospital para observación o dar a luz cuanto antes.

La preeclampsia suele desaparecer tras el parto, pero también es posible padecerla después de dar a luz. Esto se conoce como **preeclampsia posparto** y requiere tratamiento inmediato.

Hacerse chequeos regulares durante el embarazo es la mejor manera de controlar la preeclampsia y cualquier otra afección que pueda representar un riesgo para usted y su bebé en crecimiento.

Para obtener más información sobre la preeclampsia, visite la **página web sobre preeclampsia de la Clínica Cleveland** o la **Fundación para la Preeclampsia**. Humana está aquí para ayudarle. Si está embarazada, acaba de dar a luz o tiene preguntas relacionadas con la preeclampsia, comuníquese con un coordinador de cuidado de la salud de **HumanaBeginnings™** llamando al **866-432-0001 (TTY: 711)**.



Controle su diabetes mediante la supervisión de su nivel de azúcar en la sangre

El control periódico del azúcar en la sangre también se conoce como monitoreo de los niveles de glucosa en la sangre. Este monitoreo es lo más importante que usted puede hacer para controlar su diabetes. Podrá ver qué hace que sus cifras aumenten o disminuyan, como comer diferentes alimentos, tomar su medicamento o estar físicamente activo.

Con el tiempo, los niveles de glucosa en la sangre por encima de un rango saludable pueden dañar el corazón, el cerebro, los ojos, los riñones, los pies y los nervios.

Consejos para mantenerse saludable si tiene diabetes:

- Verifique sus niveles de glucosa con su medidor.
- Siga las instrucciones de su médico cuando se inyecte insulina.
- Pídale a su médico que le haga una prueba de la hemoglobina, A1C.

- El resultado de la prueba A1c ayudará a su médico a saber cuál debe ser su rango de azúcar en la sangre.
- Coma sano.
- Manténgase más activo físicamente, por ejemplo, salga a caminar o vaya a clases de gimnasia con regularidad.
- Tome los medicamentos para la diabetes que le recete su médico.
- Hágase un examen de la vista para pacientes diabéticos cada año.

Si su médico o proveedor de cuidado de la salud le dice que debe controlar el nivel de glucosa en la sangre, es importante que lo haga para mantenerse lo más saludable posible.

Los resultados de las pruebas le ayudarán a tomar las decisiones más acertadas sobre alimentación, ejercicio físico y medicamentos. Si usted se inyecta insulina, también ayudará a su equipo de cuidado de la salud a determinar si su plan de cuidado de la diabetes está funcionando.

La prueba A1C, o prueba de la hemoglobina A1C o HbA1c, es un análisis de sangre que mide los niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. Recuerde que la prueba A1c no sustituye a los análisis habituales de azúcar en la sangre en casa, por lo que debe seguir realizando sus controles rutinarios de glucosa en la sangre.⁶



Estamos trabajando para mejorar la salud materna

Mejorar la salud y el bienestar de nuestras afiliadas es fundamental para nuestro trabajo en Humana Healthy Horizons. Nuestras afiliadas pueden tener la tranquilidad de saber que recibirán el cuidado y el apoyo que necesitan, independientemente de sus antecedentes o circunstancias de vida.

Acudir a sus citas médicas según las recomendaciones de su ginecólogo obstetra o proveedor de cuidado de la salud la ayudará a sentirse mejor, a tratar rápidamente cualquier complicación o problema, y a que usted y su bebé se mantengan sanos durante y después del embarazo. Mantenerse sana también significa informarse sobre los **problemas del embarazo que podrían requerir cuidado**.⁷

El programa de coordinación del cuidado de la salud **HumanaBeginnings** brinda apoyo a nuestras afiliadas en cada etapa del embarazo, lo que incluye el parto y la etapa posterior al nacimiento del bebé. Esta importante fuente de cuidado es gratuita para usted como parte de sus beneficios de Humana Healthy Horizons.

HumanaBeginnings ofrece orientación y apoyo al responder a sus preguntas y poner a las afiliadas en contacto con los recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados durante un año completo. South Carolina Medicaid ofrece cobertura de salud a las nuevas mamás durante los 12 meses posteriores al parto.

Para inscribirse y obtener más información sobre todas las ayudas disponibles de **HumanaBeginnings**, visite la **página web** o comuníquese con Servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**.



Las vacunas Tdap ayudan a proteger a las madres embarazadas y a sus bebés en crecimiento

La vacuna Tdap se usa para prevenir tres enfermedades graves: tétanos, difteria y tos ferina. Protege a madres y bebés y se recomienda para cada embarazo entre las semanas 27 y 36 de gestación.⁸

El tétanos se conoce comúnmente como “mandíbula de bloqueo” y se produce por una infección bacteriana a través de una herida. Hace que los músculos de la cara y el cuello se tensen, lo que puede dificultar que una persona abra la boca o respire.

La difteria provoca una capa espesa en la parte posterior de la garganta, lo que dificulta la respiración. Puede causar insuficiencia cardíaca y parálisis.

La tos ferina, también conocida como tos convulsiva, puede afectar a los recién nacidos antes de que puedan vacunarse. Puede causar tos intensa, problemas respiratorios, dificultad para dormir, vómitos y, en algunos casos, incluso la muerte.

La vacuna Tdap es segura tanto para usted como para el feto.

Los familiares o cuidadores deben recibir la vacuna Tdap entre los 11 y los 12 años. Si los familiares o cuidadores adultos no se han vacunado nunca, deben hacerlo al menos dos semanas antes de estar en contacto con el bebé. De este modo se crea un “capullo de seguridad” de cuidadores vacunados, que ayuda a mantener sano al bebé.

La vacuna Tdap está recomendada para personas de todas las edades:

- Los bebés y los niños pequeños deben recibir 5 vacunas de Tdap entre los 2 meses y los 6 años.
- Los niños mayores y los adolescentes deben recibir 1 inyección de Tdap entre los 11 y los 12 años.
- Las mujeres deben recibir la Tdap durante la primera parte del tercer trimestre de cada embarazo (de 27 a 36 semanas) para protegerse a sí mismas y al feto.
- Cualquier adulto que nunca haya recibido la vacuna Tdap debería recibirla.



El programa IMPACTT ofrece apoyo en salud mental a las madres primerizas

Las mamás que necesitan apoyo individualizado para el bienestar mental pueden encontrar la ayuda que necesitan. Mom’s IMPACTT es un programa gratuito de recursos y referidos en materia de salud mental y trastornos por consumo de sustancias para personas embarazadas o en los 12 meses posteriores al parto, y para proveedores de cuidado de la salud que atiendan a una persona embarazada o en el posparto.

Visite el **sitio web de Mom’s Impactt** para obtener más información, o llame directamente a Mom’s Impactt al **843-792-MOMS (6667)**. El horario del centro de llamadas es de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., y le devolveremos la llamada en 30 minutos. Si usted llama fuera de este horario, nos pondremos en contacto con usted el siguiente día hábil.



La línea directa nacional de asistencia para la salud mental materna ofrece asesoramiento gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana

La línea directa nacional de asistencia para la salud mental materna ofrece apoyo gratuito, rápido, confidencial y 24 horas al día, 7 días a la semana, así como referidos a cualquier madre embarazada o en posparto que se enfrente a problemas de salud mental.

La línea directa, que acaba de cumplir un año de existencia, cuenta con consejeros profesionales de salud materna e infantil que pueden proporcionar apoyo por teléfono o mensaje de texto en tiempo real, tanto en inglés como en español, así como también referidos y recursos. Los consejeros también tienen acceso a servicios de interpretación para otros 60 idiomas, si es necesario.

El embarazo y la llegada de un nuevo bebé pueden provocar muchas emociones. De hecho, muchas mujeres se sienten abrumadas, tristes o ansiosas en distintos momentos del embarazo e incluso después del nacimiento del bebé. Para muchas mujeres, estos sentimientos desaparecen por sí solos. Pero para algunas, estas emociones son más graves y pueden permanecer durante meses.

Con ayuda, usted puede sentirse mejor. Llame o envíe un mensaje de texto a la línea directa nacional de asistencia para la salud mental materna al **833-TLC-MAMA (833-852-6262) (TTY: 711)**. También puede obtener más información en línea en la **página web de la línea directa nacional de asistencia para la salud mental materna**.



Los servicios para la salud del comportamiento apoyan su bienestar mental

Cuando usted o sus familiares necesiten un lugar al que acudir por problemas de salud mental o de consumo de sustancias, nuestros servicios para la salud del comportamiento pueden ayudarles.

La salud del comportamiento y mental es una parte importante de su bienestar general. A veces solo necesitamos a alguien con quien hablar, pero otras puede que necesitemos un apoyo más práctico.

Pedir ayuda está bien. Le ayudaremos a obtener el cuidado que necesita para estar saludable para que pueda concentrarse en los días venideros. Si siente que necesita ayuda, estamos aquí para usted.

El cuidado de la salud del comportamiento/mental puede ayudarle con lo siguiente:

- Ansiedad o estrés cotidiano
- Crisis de salud del comportamiento
- Trastorno bipolar
- Problemas de salud infantil
- Depresión
- Duelo
- Trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés)
- Desafíos de las relaciones
- Consumo de sustancias
- Pensamientos o comportamientos suicidas

Los servicios disponibles incluyen:

- Servicios de apoyo comunitario
- Servicios de asesoramiento para personas, grupos y familias
- Intervención en casos de crisis
- Tratamiento diurno
- Detección y evaluación de consumo de medicamentos y alcohol
- Ayuda para los medicamentos
- Apoyo entre pares
- Pruebas psicológicas
- Servicios por consumo de sustancias, incluidos los servicios residenciales para afiliados, independientemente de su edad.
- Programas terapéuticos de rehabilitación

Podemos ayudarle a conectarse con un proveedor o consejero experimentado en salud del comportamiento. Llame a Servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)** para obtener ayuda para encontrar un proveedor o para programar una cita.

Si usted está en crisis y piensa en autolesionarse o dañar a otra persona:

- Llame al **911** si es una emergencia.
- Llame al **988** para hablar con los consejeros en prevención de suicidios y crisis de salud mental.
- Vaya a la sala de emergencias o al centro de estabilización de crisis más cercano, incluso si está fuera de nuestra área de servicio.

Una vez que esté en un lugar seguro y estable:

- Llame a su médico si puede.
- Haga un seguimiento con su PCP dentro de las 24 a 48 horas.



Las consultas de bienestar infantil anuales ayudan a los niños a mantenerse sanos

La vida puede ser muy ajetreada, y es fácil olvidar o posponer un examen médico preventivo anual para su hijo. Podríamos pensar que si un niño se ve sano, está sano. Realizar un examen médico anual a su hijo puede darle la tranquilidad de que lo está.

La consulta de bienestar de su hijo anual está totalmente cubierta por su plan de salud de Medicaid. Esto no tiene ningún costo para usted y no recibirá ninguna factura por realizarlo.

Un examen médico anual ayuda al médico de su hijo a detectar y tratar los problemas de salud antes de que se agraven. También es una gran oportunidad para que hable con el pediatra sobre cualquier inquietud que pueda tener acerca de la salud y el desarrollo de su hijo.

El pediatra puede aconsejarle sobre comportamiento, nutrición, rendimiento escolar y mucho más. Aunque estas consultas pueden tomar un poco de tiempo ahora, ayudan a mantener a su hijo en su mejor estado de salud.

Los niños mayores de 24 meses hasta los 20 años pueden tener una consulta presencial o virtual, si el médico ofrece este servicio.

Las consultas de bienestar infantil pueden incluir los siguientes servicios:

- Inmunizaciones y vacunas apropiadas para la edad
- Pruebas dentales
- Mediciones de crecimiento
- Examen físico
- Servicios preventivos e integrales
- Referidos para diagnóstico y tratamiento, si es necesario
- Pruebas de visión y audición

También pueden:

- Evitar enfermedades que pueden prevenirse
- Detectar cualquier problema de salud desde el principio, antes de que se vuelva grave
- Prevenir futuras hospitalizaciones
- Asegurarle que su hijo crece y se desarrolla correctamente
- Dar un gran ejemplo a los niños sobre la importancia de la buena salud

Si usted está listo para programar examen médico anual de su hijo, llame al pediatra de su hijo. Si no tiene pediatra para su hijo o quiere cambiar de pediatra, utilice nuestro **servicio en línea “Encontrar un médico”**.

Si usted necesita ayuda o tiene preguntas, llame a Servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.



La diversión del verano y la seguridad en el agua van de la mano

La diversión del verano es también el momento de la seguridad en el agua. No hay nada como un chapuzón en un lago fresco o un día en la playa para combatir el calor.

Los jóvenes deben:

- Tomar una clase de natación si no saben nadar o se sienten incómodos en el agua.
- Nunca nadar, conducir o viajar con alguien que haya bebido alcohol o tomado drogas.
- Evitar nadar solos o cerca de zonas donde no les vean fácilmente los demás.
- Evitar nadar en corrientes fuertes o aguas turbulentas.
- Evitar correr o jugar bruscamente cerca del agua.
- Aplicarse crema solar a menudo para proteger su piel, incluso si se meten en el agua.
- Tener cuidado con el riesgo de corrientes de resaca en la playa; prestar atención a las señales de advertencia de los socorristas.
- No bucear en aguas poco profundas.
- Tomar descansos cuando se cansen, tengan frío o calor.
- Permanecer alerta ante cualquier objeto en el agua, como embarcaciones que puedan pasar.

Consejos a tener en cuenta con los niños pequeños:

- Permanezca alerta en todo momento y mantenga a los niños al alcance de un adulto. El ahogamiento pueden producirse en tan solo 1 pulgada (2,5 cm) de agua.
- Vacíe las bañeras, las cubetas, los recipientes y las piscinas infantiles inmediatamente después de su uso. Guarde los elementos mencionados boca abajo y fuera del alcance de los niños.
- Vigile a los niños cuando estén cerca de piscinas residenciales o públicas, ya que muchas no tienen vallas a prueba de niños. Vigilar a los más pequeños para detectar cualquier problema en el agua puede evitar una tragedia.



Fraude, malgasto y abuso: trabajamos para proteger su cuidado de la salud

Como parte de nuestros esfuerzos para mejorar el sistema de cuidado de la salud, nos comprometemos a detectar, corregir y prevenir:

- fraude
- malgasto, y
- abuso

¿Qué son el fraude, el malgasto y el abuso?

El **fraude** generalmente se define como la ejecución a sabiendas y deliberada, o el intento de ejecutar, una estafa o ser deshonesto para defraudar cualquier programa de beneficios de cuidado de la salud. O para obtener cualquiera de los fondos o las propiedades que pertenecen a, o están en custodia o control de, cualquier programa de beneficios de cuidado de la salud con pretextos falsos o fraudulentos. (18 U.S.C. § 1347)

El **malgasto** es el uso de servicios que realmente no son necesarios, lo que resulta en costos innecesarios para el sistema de salud. Esto incluye los programas Medicaid y Medicare. Generalmente se considera que es el mal uso de los recursos.

El **abuso** es el pago de artículos o servicios cuando no se debe realizar el pago. El individuo o entidad no ha dado a sabiendas o intencionalmente información falsa para obtener el pago.

Cómo denunciar el fraude, el malgasto y el abuso:

Si usted sospecha de fraude, malgasto o abuso en el sistema de cuidado de la salud, debe informarnos y lo investigaremos. Sus acciones pueden ayudar a mejorar el sistema de cuidado de la salud y reducir los costos para nuestros afiliados, clientes y terceros.

Para denunciar sospechas de fraude, malgasto o abuso, usted puede comunicarse con nosotros de una de estas maneras:

- Teléfono: **800-614-4126 (TTY: 711)**
- Fax: **920-339-3613**
- Correo electrónico: **Siureferrals@humana.com**
- Por correo postal: Humana, Special Investigation Unit, 1100 Employers Boulevard, Green Bay, WI 54344

- Línea de ayuda de ética: **877-5-THE-KEY (877-584-3539)**
- Sitio web para denuncias de la Línea de ayuda de ética **www.ethicshelpline.com**

Usted tiene la opción de que su denuncia permanezca anónima.

La Unidad de Investigaciones Especiales hará lo siguiente:

- Tratará toda la información que recibe o descubre como confidencial
- Analizará los resultados de las investigaciones solo con personas que tengan una razón legítima para recibir la información

Visite **espanol.humana.com/fraud** para obtener más información sobre fraude, malgasto y abuso, y sobre el compromiso de Humana de abordar y prevenir estos asuntos.

* Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y marcas registradas pertenecen a sus respectivos dueños, y su uso no implica aprobación alguna.

Fuentes:

1. “¿Qué es una mamografía?”, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm, consultado por última vez el 5 de mayo de 2023.
2. Vacuna contra el HPV: Quién la necesita, cómo funciona, Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hpv-infection/in-depth/hpv-vaccine/art-20047292>, consultado por última vez el 31 de mayo de 2023.
3. “Datos sobre la presión arterial”, Asociación Estadounidense del Corazón, <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure>, consultado por última vez el 5 de mayo de 2023.
4. “Tabla de presión arterial: Significado de su lectura”, Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982>, consultado por última vez el 5 de mayo de 2023.
5. “Preeclampsia posparto”, Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/postpartum-preeclampsia/symptoms-causes/syc-20376646>, consultado por última vez el 5 de mayo de 2023.
6. “Todo sobre la A1C”, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, consultado por última vez el 5 de mayo de 2023, <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/managing-blood-sugar/a1c.html>
7. “Señales urgentes de alerta materna”, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/health/maternal-warning-signs/index.html>, consultado por última vez el 5 de mayo de 2023.
8. “La vacuna contra Tdap y el embarazo”, Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos, <https://www.acog.org/womens-health/faqs/the-tdap-vaccine-and-pregnancy>, consultado por última vez el 5 de mayo de 2023.

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 ayudarlo sin costo alguno para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su primer idioma. También podemos ayudarlo 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/ocr/office/file/index.html>.

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 કોલ 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 ។