

On the Horizon

December 2023



In this issue:

- Diabetes can cause harm to the heart, kidneys, eyes, and feet
- Feeling sad at certain times of the year? This feeling has a name (and causes)
- Planning ahead makes for a healthier pregnancy and baby
- Alcohol use during pregnancy can harm babies for life
- We can all play a role in promoting safe and healthy pregnancies
- Annual checkups help kids stay healthy all year long
- Enjoy the holidays safely
- Getting care during the holidays
- Obesity a threat to health starting at a young age
- Our wellness coaches can help you reach your health goals
- Fraud, waste, and abuse: We're working to protect your healthcare



Diabetes can cause harm to the heart, kidneys, eyes, and feet

Diabetes can cause a number of health problems beyond high blood sugar. Understanding that diabetes can cause widespread harm in the body is a critical step in managing this disease.

Diabetes is a condition that impairs 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. Closely monitoring your blood sugar can detect diabetes and also help prevent any related health problems.

Medicine, screenings, and regular doctor visits all play key roles in preventing and catching early on these diseases.

Diabetes, for example, is the No. 1 cause of kidney disease. It affects 1 in 7 adults in the United States. Minorities, including African Americans, Latinos/Hispanics, American Indians and Alaska Natives, are at high risk for developing kidney failure in part due to high rates of diabetes and high blood pressure in these groups.

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 the **ABCs** of diabetes and keep your blood glucose in a healthy range.
2. Learn how to live with diabetes.
3. Get regular screenings and vaccines.
4. Check your feet every day.
5. If you smoke or vape, quit. We can help you do it. [Learn more here.](#)

Heart disease

What can be damaged: Large blood vessels that affect the heart

Signs of a heart attack:

- Chest pain or discomfort
- Shortness of breath
- Nausea or indigestion
- Lightheadedness
- Pain or discomfort in your arms, back, jaw, neck or stomach
- Sweating
- Feeling tired or fatigued

Signs of heart failure:

- Shortness of breath
- Weakness
- Nausea
- Fatigue
- Swelling of the feet and ankles

What to do:

Call 911 right away. You may not experience every symptom, and they may come and go. Diabetes can cause nerve damage that can make heart attacks painless.

Talk to your doctor or provider about your risk for a heart attack and heart failure and what steps you can take to help lower your risk.

Kidney disease

What can be damaged: Small blood vessels in the kidneys

Signs of kidney disease:

Kidney disease often has no symptoms until almost all kidney function is gone.

Severe kidney damage symptoms:

- Fluid buildup
- Poor appetite
- Weakness
- Loss of sleep
- Upset stomach
- Difficulty concentrating

What to do:

See your healthcare provider regularly to have your blood pressure, urine, and blood checked.

Keeping your blood glucose and blood pressure in your target ranges may help prevent kidney disease.

In some cases, your doctor may prescribe medicine to help lower blood pressure.

Cataracts, glaucoma, retinopathy

What can be damaged: Small blood vessels in the eye

Signs of vision problems:

- Blurry or wavy vision
- Poor color vision
- Frequently changing vision—sometimes from day to day
- Spots or dark strings (also called floaters)
- Dark areas or vision loss
- Flashes of light

What to do:

If you have any symptoms of eye diseases, see your eye care provider or doctor.

Call your healthcare provider right away if you notice sudden changes to your vision, including flashes of light or more spots than usual, or if it looks like a curtain is pulled over your eyes.

Visit your eye care provider at least once a year for a dilated eye exam.

Problems with your feet: How to take care of your feet

What can be damaged:

Diabetes increases the risk of foot or leg amputations due to decreased blood flow and feeling in the feet that occurs from elevated blood sugar. Even small problems, like a blister, can become serious.

Problems with your feet: How to take care of your feet

What to do:

Take care of your feet with these basic steps below:

1. Wash your feet thoroughly every day.
2. Dry your feet thoroughly after washing—especially between your toes.
3. Put lotion on your feet, but not between your toes.
4. Wear moisture-resistant socks.
5. Do not walk barefoot.
6. Wear shoes that fit well.

Checking your feet will help prevent problems:

- Check your feet every day for cuts, sores, blisters, changes in skin corns, calluses, warm spots, and redness.
- Check inside your shoes for sharp edges, cracks, pebbles, or anything that could hurt your feet.
- Ask your healthcare provider how to take care of your toenails.
- Get a foot check at every healthcare visit.

Taking diabetes medicine as prescribed is important to managing diabetes. As a member of Humana Healthy Horizons® in South Carolina, you can order up to \$10 of health and wellness items each month from **CenterWell Pharmacy®**.

You can also order over-the-counter (OTC) items for diabetic care such as socks and sharps containers. To do this, you will need to fax or mail the order form to the number or address listed in the catalog, viewable [here](#).

Remember to fill and refill all of your prescriptions as prescribed by your physician and to store your medicine in a safe place. Having a supply of medicine long enough to last you through any storm or emergency can give you added peace of mind.



Feeling sad at certain times of the year? This feeling has a name (and causes)

Do you have a feeling of sadness that happens around the same time every year? You are not alone. This is called Seasonal Affective Disorder (SAD). Although it normally happens during the winter months, it can happen anytime during the year.

What causes SAD?

Several studies have suggested that the symptoms of SAD may be due to changing levels of vitamin D3, which may affect serotonin levels. Serotonin is a chemical in the brain that affects mood, appetite, sleep, memory, and sex drive.

The best source of vitamin D3 is the sun. Lack of sunlight during the short days of winter disrupts our “biological clock,” which controls our sleep/wake pattern and other daily rhythms.

Some SAD facts:

- 10 to 20 percent of Americans report feeling tired or sad when there are fewer hours of daylight in the winter months.
- SAD is four times more common in women than men.
- SAD is more common in people who live far from the equator, where winter daylight hours are very short.
- SAD can occur in people between the ages of 15 and 55.
- The risk of getting SAD for the first time goes down as you age.
- People who have a family history of SAD are more likely to be affected.

Ways to manage SAD:

- **Soak up sunshine.** Open curtains as much as possible to get natural light right when the body is waking up, spend time outside, or go for a walk in the sun.
- **Maintain your routine.** The most helpful thing is to try to keep up everyday activities.
- **Work it out.** Exercise can boost your energy level on a gloomy day.
- **Flip a switch.** Turning on lights indoors often helps people who suffer from SAD.
- **Ditch the sugar (and the sugar cravings).** Research shows that sugar harms mental health.
- **Practice relaxation.** Yoga, meditation, breathing and mindfulness exercises, progressive relaxation, etc.
- **Seek medical help if you feel that nothing is working to lessen the gloom.**

Depression can also cause feelings of sadness, hopelessness, anxiety, helplessness and many other symptoms. Symptoms may be different for men, women, children, and older adults.

How depression differs from SAD:

- Depression is a treatable medical condition (work with your doctor to create a treatment plan).
- Psychotherapy and medicines work well in most cases. (It can take up to 4-6 weeks to see the benefits of certain medicines used for depression.)
- You cannot just “snap out of it.”
- Depression affects the body, your mood, thoughts, and behavior, and gets in the way of all aspects of life.

Depression is caused by one or more of the following:

- A chemical imbalance in the body
- A family history of depression
- Some medicines can cause it, along with alcohol and illicit drugs
- Stressful life events, such as the death of a loved one



Planning ahead makes for a healthier pregnancy and baby

Bringing a little one into the world is exciting, and a big change in the life of any parent. But like many things in life, preparation may help you and your baby enjoy the healthiest results. The Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development **recommends moms-to-be talk to their doctor before pregnancy.**

- **Consider sharing your pregnancy plan with your doctor or OB-GYN.** This can help address any potential areas of improvement before you become pregnant.
- **Consider your goals.** Take into account the number and timing of your pregnancies based on your and your partner's values and goals.
- **Schedule and attend regular checkups** with your OB-GYN or primary care provider, dentist and eye doctor.
- **Learn your family medical history.**
- **Talk to your provider** about your health, your partner's health and any concerns you may have. Get tested for any STDs, including a chlamydia screening.
- **If you have a health condition**, such as asthma, diabetes, sexually transmitted diseases (STDs), thyroid disease, high blood pressure and obesity, talk to your healthcare provider about ways to improve your chances of a healthy pregnancy.
- **Focus on your mental well-being.** Hormonal changes and pregnancy-related stress can impact mental health. Women can experience depression and anxiety, as well as other mental health conditions, during pregnancy and after the baby is born. Being mentally healthy before you get pregnant can help reduce the effects of these conditions. Reducing stress, getting the right support, creating positive social connections, and getting enough sleep can also help make you feel better.
- **Strive to reach and maintain a healthy weight.** An unhealthy weight can make it more difficult to get pregnant and may put you at risk for complications during pregnancy such as high blood pressure, preeclampsia, gestational diabetes, and stillbirth. It can also increase your chances of a C-section delivery. For help managing your weight, talk to your doctor or healthcare provider. Humana Healthy Horizons' Weight Management Program can help you get the support you need to reach a healthy weight and even **rewards.**
- **Adopt a healthy diet and lifestyle.** Pre-pregnancy exercise is linked with lower risks of gestational diabetes. Eating a healthy diet with fiber, fruits and veggies, and low on sugar-sweetened foods and drinks and processed meats can help you stay healthier. Increase folic acid. Ask your provider about prenatal vitamins that contain this important nutrient.
- **Complete a yearly pap smear.**
- **Talk to your provider about any medications**, including over-the-counter medicines and any supplements or vitamins you are taking.
- **Avoid smoking, drinking alcohol and taking drugs.** Make an appointment with your provider if you need help quitting. Humana Healthy Horizons can help. Ask about our **Tobacco Cessation Program.**

- **Get up to date on your vaccines.**
- **Talk to your OB-GYN or primary care doctor** about family planning and allowing enough time between pregnancies.

The **CDC has a handy goals and tips checklist** for moms-to-be on their website. The checklist is also a great conversation starter about pregnancy with your doctor.



Alcohol use during pregnancy can harm babies for life

During pregnancy, no amount of alcohol drinking is safe. Fetal alcohol spectrum disorders (FASDs) are a group of irreversible conditions that can affect a baby due to the mother's alcohol consumption while pregnant.

About half of all pregnancies in South Carolina are unplanned. The good news is FASDs are 100% preventable, but once they appear, there is no cure for them. Prevention by avoiding alcohol is the best way.

Babies and children affected by FASD may exhibit:

- Abnormal physical features such as small head, low body weight, underdeveloped facial features and other deformities
- Developmental delays
- Difficulty with reasoning and judgment
- Hearing and vision problems
- Intellectual and behavioral disabilities
- Hyperactivity
- Lack of concentration
- Problems with the kidneys, bones, brain or heart

The **South Carolina Department of Alcohol and Other Drug Abuse Services (DAODAS)** also has FASD information, resources and links to treatment providers and intervention services.

Don't Risk It, a website supported by DAODAS and the **South Carolina Department of Social Services**, helps clear the air on drinking during pregnancy. Learn about Myths vs. Facts, get answers in FAQs, and access videos on its media page. If you are pregnant, or thinking of becoming pregnant, **Don't Risk It** urges you to think before you drink.

If you drink alcohol and need help quitting, talk to your doctor or contact Humana Healthy Horizons® in South Carolina for substance use support at **866-432-0001 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 8 a.m. – 8 p.m., Eastern time.

The **CDC's FASD webpage** also has information on getting help for a child affected by FASDs.



We can all play a role in promoting safe and healthy pregnancies

Even if you aren't currently or recently pregnant, you can play a big role in helping a pregnant woman put her health first. If you know a family member or friend who is pregnant, or has been pregnant in the past year, take the time to listen to her.

Suggest that she seek medical help if she has any concerns. Encourage her to speak up for herself and voice her needs. If she needs more support, offer to create questions and help her prepare for doctor's visits.

Putting health first starts with oneself. If you or someone you know is sexually active, pregnant, or has been pregnant in the past 12 months, it is important to talk to your doctor or provider. They can meet you wherever you are on your healthcare journey and help you get to the next step.

After the postpartum period, or to help someone you are giving support to, consider starting the conversation with your healthcare provider. Knowing signs to look for can keep you healthy. Visit the [CDC's pregnant and postpartum page](#) to learn more.



Annual checkups help kids stay healthy all year long

With the school year under way, so are school sports. The holidays are just around the corner, too. It's a busy time for any parent, but it's also the perfect time for your child to get their yearly checkup so they can perform their best the entire school year, in class and on the field.

A wellness visit to the pediatrician is the best way for your child to stay healthy. An annual checkup helps your child's doctor detect, diagnose, and treat health problems as early as possible. If a specialist is needed, ask the doctor for a referral.

A child annual wellness visit for members ages 3-20 is fully covered by your Humana Healthy Horizons Medicaid health plan. There is no cost to you, and you won't receive a bill for your child's checkup. For more details on yearly child checkup intervals, visit our [child wellness visits webpage](#).

A yearly checkup is also an opportunity for you to talk with your child's doctor about any concerns you might have about your child's health and development. If for example, your child needed urgent care or emergency care since their last checkup, tell the pediatrician about the visit. This helps your child's doctor have a full picture of your child's health.

Babies and tots need to visit the doctor more often

Children younger than 3 years old need to be seen by their doctor every few months because they are growing very fast. Children younger than 3 are not fully protected until vaccine boosters are complete.

Handwashing and making sure children and teens are healthy is the best way to protect yourself and younger children. As a Humana Healthy Horizons member, you and your child have a yearly wellness visit **benefit** to help keep you healthy. Remember, this benefit comes at no cost to you. We can even help you get **transportation** to your medical appointments or to the drugstore to get your prescription medicines.

Well-being visits can include:

- Dental screenings
- Growth measurements
- Immunizations and vaccines
- Other important tests and services
- Physical exams
- Preventive and comprehensive services
- Referrals for diagnosis and treatment, if necessary
- Vision and hearing screenings

Child wellness tips:

- Schedule your child's wellness visit and ask the pediatrician about **daycare and school vaccines** and healthy habits.
- Schedule next visit before you leave the doctor office.
- Ask about shot only visits for boosters.
- Get your child an annual flu shot at their doctor or at a local pharmacy.
- Set a reminder on your calendar.
- Ask the doctor's office if text reminders are available.

Call Member Services at **866-432-0001 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 8 a.m. – 8 p.m., if you have any questions about your health plan **benefits**. Yearly checkup visits even allow members to earn rewards for healthy living.



Enjoy the holidays safely

The holiday season is a great time to enjoy a meal and visiting with family. At Humana Healthy Horizons in South Carolina, we want our members to stay their healthiest while having fun.

Indulging in our favorite holiday foods is part of the holiday fun, and what makes this part of the year so special for many of us. It is a time for family, friends and delicious food and desserts, and it's easy to get off our steady path to our best health.

Diabetes, blood pressure and weight all tend to increase during the holidays.

Healthy holiday tips:

- Watch portion size.
- Freeze your second portion of favorite foods to enjoy at a later time.
- Try adding spices for flavor instead of salt.
- Eat a smaller portion of dessert or choose a healthy option for sweets.
- **Wash your hands the right way and often to keep germs away.**
- Flu shots protect everyone.
- Connect emotionally with others.



Getting care during the holidays

Traveling during the holidays can be stressful. Finding where to get care during your travels, though, should not be a source of worry.

Here are care options and when they would work best:

- **Your primary care physician (PCP).** Your PCP is the best place to get normal care that isn't an emergency. The PCP knows your health history and can refer you to the hospital or specialist when needed. It means you and your PCP work together to keep you in your best health, or to see that you get the care you need.
- **Urgent care.** This is the best place for non-emergency health issues such as an injury or an illness that is not an emergency, but still needs prompt care and attention. If you can't get an appointment or you need care when your doctor's office is closed, an urgent care center can be the place you need to visit for care.
- **Emergency room (ER):** The ER is the place for treating a medical condition or situation in which your life could be threatened, or you could be hurt permanently if you don't get care right away.

If you have a health concern and don't know what to do, a registered nurse at our Nurse Advice Line can help. Call the Nurse Advice Line at the number listed on the back of your member ID card. It is available 24 hours a day, 7 days a week. Do not use this service during an emergency, however. For an emergency, call 911 or go to the nearest ER.

For more information on where to get the right care when you need it, visit [Humana.com/HealthyGo](https://www.humana.com/HealthyGo). If you need to find a doctor, visit [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor). Your **Member Handbook** has a guide to help you decide where to get care during the holidays.



Obesity a threat to health starting at a young age

More and more people in the United States are developing obesity. It is predicted that the majority of today's 2-year-olds will be obese by the time they are 35.

Obesity is a major risk factor for certain diseases that can lead to poor health and a lower quality of life. But there are ways to prevent that from happening. Small lifestyle changes can make a difference. Adding more fruits, vegetables and whole grains and reducing sugary drinks can help improve your health and the health of your family.

What you drink can be as important as what you eat

Sugar-sweetened beverages such as soda, sports drinks, sweetened coffees and teas, and sweetened fruit drinks, are the leading source of added sugar in the American diet.

These drinks are linked to excess weight gain, type 2 diabetes, heart disease and certain cancers. They can also harm dental health. Bacteria thrive in the presence of sugar, so drinking these beverages regularly increases the chances of getting cavities.

Rethink your drinks

What you drink can be as important as what you eat. Reading the bottle labels is a good way to see what is in your drinks.

Sweeteners may have many different names. A few common names are:

1. High-fructose corn syrup
2. Fruit juice concentrates
3. Fructose
4. Sucrose
5. Dextrose



Amount of sugar and calories in common drinks*

Drink (12-ounce serving)	Teaspoons of sugar	Total drink calories
Tap or unsweetened bottled water	0	0
Unsweetened tea	0	0
Lemonade, powder, prepared with water	3	55
Sports drinks	5	97
Brewed sweet tea	7	115
Energy drink	9	162
Regular soda	10	155
Fruit juice	10	186
Regular orange soda	13	195

* Sugar content derived from the US Department of Agriculture Food Data Central

Healthier drink options:

1. Water is one of the body's most essential nutrients. Staying hydrated is an important part of staying healthy and may even help reduce cravings. Using a refillable water bottle is one way to get the water you need. Adding fruit is one way to add flavor to water such as lemon, lime, berries or cucumbers.
2. Low-fat milk gives your body key nutrients.
3. Teas and coffees with no added sugar
4. 100% fruit or vegetable juice
5. Hot or iced coffee
6. Unsweetened sparkling water

Need help breaking the sugar habit?

Our health and wellness coaches can help you manage your weight, including ways to improve your daily diet.

Water is especially important during pregnancy. Maintaining a healthy weight during pregnancy helps to improve the health of both mom and baby.

Excessive weight gain and poor diet quality, including sugary beverages, may lead to poor health that can include preterm birth and obesity in the mother and child.

Children younger than 24 months should avoid added sugars. Juice before 12 months is not recommended. Juice after 12 months is not necessary, but 4 ounces (about a half cup) or less of pure 100% juice can be given to the child a day.

Below are links to learn more about the impact of sugary drinks on obesity:

[Prevalence of Self-Reported Intake of Sugar-Sweetened Beverages Among US Adults in 50 States and the District of Columbia, 2010 and 2015 \(CDC.gov\)](#) →

[Healthy weight, nutrition, and physical activity \(CDC.gov\)](#) →

[Make better beverage choices \(azureedge.us\)](#) →

[Impact of sugary food consumption on pregnancy: A review \(NIH.gov\)](#) →

[Sugar sweetened beverages attributable disease burden and the potential impact of policy interventions: a systematic review of epidemiological and decision models - PMC \(NIH.gov\)](#) →



Our wellness coaches can help you reach your health goals

Humana Healthy Horizons is here to help you achieve your health goals so you can live your best life.

Our team of caring health and wellness coaches will meet you wherever you are in your health journey. Members age 12 and older have the support you need to make progress on your health goals. By understanding your values, preferences and strengths, our health coaches can help you get on and stay on a path toward health and managing changes.

Together they will help you discover which areas of your health and wellness matter most to you. Whether your focus is a healthy weight or to reduce tobacco exposure, your coach will offer compassionate, thoughtful, and personalized care through mindful conversations to help you improve your quality of life in a way that makes sense for you.

Getting the care and screenings you need and taking healthy actions can be rewarding. For example, through **Go365 for Humana Healthy Horizons®**, you can earn rewards for participating in our **weight management** and **tobacco cessation** programs. Learn more about Go365, available rewards, eligibility requirements and how to create an account.

To learn more about our health coaching programs, associated rewards, and to enroll, call **800-955-0782**, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday, Eastern time.



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 (SIU) 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.

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.

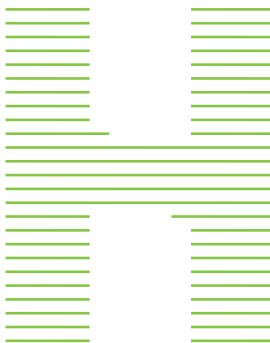
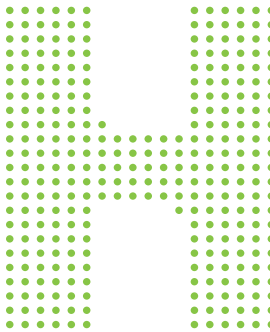
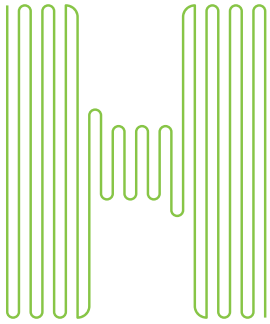
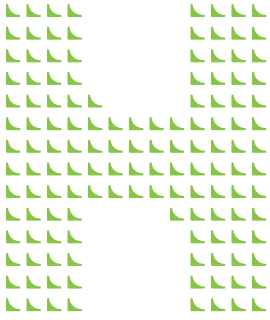
Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

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

Diciembre 2023



En esta edición:

- La diabetes puede dañar el corazón, los riñones, los ojos y los pies
- ¿Se siente triste en ciertos momentos del año? Esta sensación tiene un nombre (y motivos)
- Planificar con anticipación hace que el embarazo y el bebé sean más saludables
- El consumo de alcohol durante el embarazo puede dañar a los bebés de por vida
- Todos podemos desempeñar un papel en la promoción de embarazos seguros y saludables
- Los controles anuales ayudan a los niños a mantenerse saludables todo el año
- Disfrute de las fiestas con seguridad
- Recibir cuidado durante las fiestas
- La obesidad es una amenaza para la salud a partir de una edad temprana
- Nuestros asesores de bienestar pueden ayudarle a alcanzar sus metas de salud
- Fraude, malgasto y abuso: Estamos trabajando para proteger su cuidado de la salud



La diabetes puede dañar el corazón, los riñones, los ojos y los pies

La diabetes puede causar una serie de problemas de salud más allá de los niveles altos de azúcar en sangre. Comprender que la diabetes puede causar daños extensivos en el cuerpo es un paso fundamental para controlar esta enfermedad.

La diabetes es una afección que perjudica la capacidad del cuerpo para procesar la glucosa en sangre, también conocida como azúcar en sangre. Los tipos más comunes de diabetes incluyen diabetes tipo 1, tipo 2 y 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 tensiona el sistema inmune y la capacidad de su cuerpo para combatir los resfriados y otros gérmenes. Controlar estrechamente su nivel de azúcar en la sangre puede ayudar a detectar la diabetes y también prevenir cualquier problema de salud relacionado.

Los medicamentos, las pruebas de detección y las consultas regulares con el médico son fundamentales para la prevención y la detección temprana de estas enfermedades.

La diabetes, por ejemplo, es la causa número 1 de enfermedad renal. Afecta a 1 de cada 7 adultos en los Estados Unidos. Las minorías, incluidos los afroamericanos, los latinos/hispanos, los indios americanos y los nativos de Alaska, tienen un alto riesgo de desarrollar insuficiencia renal, en parte debido a las altas tasas de diabetes y presión arterial alta en estos grupos.

La diabetes también puede afectar a los vasos sanguíneos pequeños de los ojos y causar enfermedades como cataratas, glaucoma y retinopatía.

Estas son 5 cosas que los diabéticos pueden hacer para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas:

1. Trabaje con su médico para hacerse los **principales controles** para la diabetes y mantenga su nivel de glucosa en sangre dentro de un rango saludable.
2. Aprenda a vivir con la diabetes.
3. Hágase pruebas regulares de detección y vacúnese.
4. Revise sus pies todos los días.
5. Si fuma o vapea, deje de hacerlo. Podemos ayudarle a conseguirlo. **Obtenga más información aquí.**

Enfermedad del corazón

Qué puede dañarse: Vasos sanguíneos grandes que afectan al corazón

Signos de un ataque al corazón:

- Dolor o molestias en el pecho
- Falta de aliento
- Náuseas o indigestión
- Aturdimiento
- Dolor o molestias en los brazos, la espalda, la mandíbula, el cuello o el estómago
- Sudoración
- Sensación de cansancio o fatiga

Signos de insuficiencia cardíaca:

- Falta de aliento
- Debilidad
- Náuseas
- Fatiga
- Hinchazón de los pies y los tobillos

Enfermedad del corazón

Qué hacer:

Llame al 911 de inmediato. Es posible que no experimente todos los síntomas, y estos pueden ir y venir. La diabetes puede causar una lesión nerviosa que puede hacer que los ataques cardíacos sean indoloros.

Hable con su médico o proveedor sobre su riesgo de sufrir un paro cardíaco e insuficiencia cardíaca y qué medidas puede tomar para ayudar a reducir el riesgo.

Enfermedad renal

Qué puede dañarse: Vasos sanguíneos pequeños en los riñones

Signos de enfermedad renal:

La enfermedad renal a menudo no presenta síntomas hasta que casi toda la función renal haya desaparecido.

Signos de enfermedad renal:

- Acumulación de líquido
- Falta de apetito
- Debilidad
- Falta del sueño
- Malestar estomacal
- Dificultad para concentrarse

Qué hacer:

Consulte a su proveedor de cuidado de la salud regularmente para monitorear la presión arterial, la orina y la sangre. Mantener la glucosa en sangre y la presión arterial en los rangos deseados puede ayudar a prevenir la enfermedad renal.

En algunos casos, su médico puede recetarle medicamentos para ayudar a bajar la presión arterial.

Cataratas, glaucoma, retinopatía

Qué puede dañarse: Vasos sanguíneos pequeños en el ojo

Signos de problemas de la vista:

- Visión borrosa u ondulante
- Mala visión cromática
- Cambios frecuentes en la visión, a veces de un día para otro
- Manchas o hilos oscuros (también llamadas moscas volantes)
- Zonas oscuras o pérdida de la visión
- Destellos de luz

Qué hacer:

Si tiene algún síntoma de enfermedad ocular, consulte a su médico o proveedor de cuidado de la vista.

Llame a su proveedor de cuidado de la salud de inmediato si nota cambios repentinos en la visión, incluidos destellos de luz o más manchas de lo habitual, o si tiene la sensación de que le cae una cortina sobre los ojos.

Visite a su proveedor de cuidado de la vista al menos una vez al año para realizarse un examen ocular con dilatación de pupilas.

Problemas con los pies: Cómo cuidar los pies

Qué puede dañarse:

La diabetes aumenta el riesgo de amputaciones de pies o piernas debido a la disminución del flujo sanguíneo y la sensación en los pies que se produce por un nivel elevado de azúcar en sangre. Incluso los pequeños problemas, como una ampolla, pueden volverse graves.

Qué hacer:

Cuide sus pies con estos pasos básicos a continuación:

1. Lávese bien los pies todos los días.
2. Séquese bien los pies después del lavado, especialmente entre los dedos.
3. Póngase loción en los pies, pero no entre los dedos.
4. Use calcetines resistentes a la humedad.
5. No camine descalzo.
6. Use zapatos que le queden bien.

Controlarse los pies ayudará a prevenir problemas:

- Revísese los pies todos los días para detectar cortes, llagas, ampollas, cambios en las durezas de la piel, puntos calientes y enrojecimiento de la piel.
- Revise el interior de los zapatos para detectar bordes filosos, grietas, guijarros o cualquier cosa que pueda lastimarlo los pies.
- Pregúntele a su proveedor de cuidado de la salud cómo cuidar las uñas de los pies.
- Hágase una revisión de los pies en cada visita de cuidado de la salud.

Tomar medicamentos para la diabetes según las indicaciones es importante para controlar la diabetes. Como afiliado de Humana Healthy Horizons® in South Carolina, usted puede pedir hasta \$10 en artículos para la salud y el bienestar cada mes a través de **CenterWell Pharmacy®**.

También puede pedir artículos de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés) para el cuidado de la diabetes, como calcetines y recipientes para objetos punzantes. Para hacerlo, deberá enviar por fax o correo el formulario de pedido al número o a la dirección que se indican en el **catálogo, que se puede ver aquí**.

Recuerde surtir y repetir todas sus recetas según las indicaciones de su médico y guardar los medicamentos en un lugar seguro. Tener un suministro de medicamentos suficiente como para que dure durante cualquier tormenta o emergencia puede darle más tranquilidad.



¿Se siente triste en ciertos momentos del año? Esta sensación tiene un nombre (y motivos)

¿Tiene una sensación de tristeza que siente aproximadamente en la misma época todos los años? No está solo. Se denomina trastorno afectivo estacional (TAE). Aunque normalmente se da durante los meses de invierno, puede ocurrir en cualquier momento del año.

¿Qué causa el TAE?

Varios estudios han sugerido que los síntomas del TAE pueden deberse a los cambios en los niveles de vitamina D3, que pueden afectar a los niveles de serotonina. La serotonina es una sustancia química en el cerebro que influye en el estado de ánimo, el apetito, el sueño, la memoria y el deseo sexual.

La mejor fuente de vitamina D3 es el sol. La falta de luz solar durante los días cortos de invierno altera el “reloj biológico”, que controla el patrón de sueño/vigilia y otros ritmos diarios.

Algunos datos del TAE:

- Entre el 10 y el 20 por ciento de los estadounidenses dicen sentirse cansados o tristes cuando hay menos horas de luz diurna en los meses de invierno.
- El TAE es cuatro veces más común en mujeres que en hombres.
- El TAE es más común en personas que viven lejos del ecuador, donde las horas diurnas de invierno son muy cortas.
- Personas de 15 a 55 años pueden tener TAE.
- El riesgo de tener TAE por primera vez disminuye a medida que envejecemos.
- Las personas que tienen antecedentes familiares de TAE tienen más probabilidades de verse afectadas.

Formas de controlar el TAE:

- **Imprégnese de sol.** Abra las cortinas tanto como sea posible para obtener la luz natural justo cuando el cuerpo se despierta, pase tiempo afuera o salga a caminar bajo el sol.
- **Mantenga su rutina.** Lo más útil es intentar seguir realizando las actividades cotidianas.
- **Haga ejercicio.** El ejercicio puede aumentar su nivel de energía en un día sombrío.
- **Accione el interruptor.** Encender las luces en el interior a menudo ayuda a las personas que sufren de TAE.
- **Olvídese del azúcar (y de los antojos de dulces).** Las investigaciones demuestran que el azúcar daña la salud mental.
- **Practique la relajación.** Ejercicios de yoga, meditación, respiración y atención plena, relajación progresiva, etc.
- **Busque ayuda médica si siente que nada está funcionando para aliviar la tristeza.**

La depresión también puede causar sensación de tristeza, desesperanza, ansiedad, impotencia y muchos otros síntomas. Los síntomas pueden ser diferentes en los hombres, las mujeres, los niños y los adultos mayores.

En qué se diferencia la depresión del TAE:

- La depresión es una afección médica tratable (trabaje con su médico para crear un plan de tratamiento).

- La psicoterapia y los medicamentos funcionan bien en la mayoría de los casos. (Puede tomar de 4 a 6 semanas para ver los beneficios de ciertos medicamentos utilizados para la depresión).
- No se puede simplemente “salir de ella”.
- La depresión afecta al cuerpo, el estado de ánimo, los pensamientos y el comportamiento, y se interpone en todos los aspectos de la vida.

La depresión es causada por uno o más de los siguientes:

- Un desequilibrio químico en el cuerpo
- Antecedentes familiares de depresión
- Algunos medicamentos pueden causarla, junto con el alcohol y las drogas ilícitas
- Eventos de vida estresantes, como la muerte de un ser querido



Planificar con anticipación hace que el embarazo y el bebé sean más saludables

Traer a un pequeño al mundo es emocionante, y un gran cambio en la vida de cualquier padre. Pero al igual que muchas cosas en la vida, la preparación puede ayudarles a usted y a su bebé a disfrutar de los resultados más saludables.

El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver **recomienda que las futuras mamás hablen con su médico antes del embarazo.**

- **Considere compartir su plan de embarazo con su médico u obstetra/ginecólogo.** Esto puede ayudar a abordar cualquier posible área de mejora antes de quedar embarazada.
- **Tenga en cuenta sus objetivos.** Tenga en cuenta la cantidad y el momento de sus embarazos en función de sus valores y objetivos y los de su pareja.
- **Programe y asista a chequeos regulares** con su obstetra/ginecólogo o proveedor de cuidado primario, dentista y oftalmólogo.
- **Conozca su historia clínica familiar.**
- **Hable con su proveedor** sobre su salud, la salud de su pareja y cualquier inquietud que pueda tener. Hágase la prueba de detección de cualquier ETS, incluida una prueba de detección de clamidia.
- **Si tiene una afección médica**, como asma, diabetes, enfermedades de transmisión sexual (ETS), enfermedad de la tiroides, presión arterial alta y obesidad, hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre las maneras de mejorar sus posibilidades de tener un embarazo saludable.
- **Céntrese en su bienestar mental.** Los cambios hormonales y el estrés relacionado con el embarazo pueden afectar a la salud mental. Las mujeres pueden experimentar depresión y ansiedad, así como otras afecciones de salud mental, durante el embarazo y después del nacimiento del bebé. Estar mentalmente saludable antes de quedar embarazada puede ayudar a reducir los efectos de estas afecciones. Reducir el estrés, obtener el apoyo adecuado, crear conexiones sociales positivas y dormir lo suficiente también puede ayudarle a sentirse mejor.

- **Esfuércese por alcanzar y mantener un peso saludable.** Un peso poco saludable puede hacer más difícil quedar embarazada y puede ponerla en riesgo de complicaciones durante el embarazo, como presión arterial alta, preeclampsia, diabetes gestacional y muerte fetal. También puede aumentar sus posibilidades de un parto por cesárea. Si necesita ayuda para controlar el peso, hable con su médico o proveedor de cuidado de la salud. El Programa de control de peso de Humana Healthy Horizons puede ayudarle a obtener el apoyo que necesita para alcanzar un peso saludable e incluso recompensas.
- **Adopte una dieta y un estilo de vida saludables.** El ejercicio antes del embarazo está relacionado con un riesgo menor de diabetes gestacional. Consumir una dieta saludable con fibra, frutas y verduras, y pocos alimentos y bebidas endulzados con azúcar y carnes procesadas puede ayudarle a mantenerse más saludable.
- **Aumente el ácido fólico.** Pregunte a su proveedor sobre las vitaminas prenatales que contienen este nutriente importante.
- **Hágase** una prueba de Papanicolaou anual.
- **Hable con su proveedor sobre cualquier medicamento,** incluidos los medicamentos de venta sin receta y cualquier suplemento o vitamina que esté tomando.
- **Evite fumar, beber alcohol y consumir drogas.** Programe una cita con su proveedor si necesita ayuda para dejar de fumar. Humana Healthy Horizons puede ayudar. Pregunte sobre nuestro **Programa para dejar de fumar.**
- **Póngase al día con las vacunas.**
- **Hable con su obstetra/ginecólogo o médico de cuidado primario** sobre la planificación familiar y dejar pasar un tiempo suficiente entre embarazos.

Los **CDC tienen una práctica lista de verificación de metas y consejos** para futuras mamás en su sitio web. La lista de comprobación también es una excelente fuente de conversación sobre el embarazo con su médico.



El consumo de alcohol durante el embarazo puede dañar a los bebés de por vida

Durante el embarazo, ninguna cantidad de alcohol es segura. Los trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF) son un grupo de afecciones irreversibles que pueden afectar al bebé debido al consumo de alcohol de la madre durante el embarazo.

Aproximadamente la mitad de todos los embarazos en South Carolina no son planificados. La buena noticia es que los TEAF son 100% prevenibles, pero una vez que aparecen, no tienen cura. Evitar el alcohol a modo preventivo es la mejor manera.

Los bebés y niños afectados por los TEAF pueden presentar:

- Características físicas anormales, como cabeza pequeña, peso corporal bajo, rasgos faciales poco desarrollados y otras deformidades
- Retrasos en el desarrollo
- Dificultad para el razonamiento y el juicio

- Problemas de audición y de la vista
- Discapacidad intelectual y de la conducta
- Hiperactividad
- Falta de concentración
- Problemas con los riñones, los huesos, el cerebro o el corazón

El Departamento de Servicios para el Abuso del Alcohol y otras Drogas (Department of Alcohol and Other Drug Abuse Services, DAODAS) de Carolina del Sur también tiene información sobre los TEAF, recursos y enlaces a proveedores de tratamiento y servicios de intervención.

Don't Risk It, un sitio web respaldado por el DAODAS y el **Departamento de Servicios Sociales de Carolina del Sur**, ayuda a aclarar el tema de la bebida durante el embarazo. Infórmese sobre los mitos y realidades, obtenga respuestas en las preguntas frecuentes y acceda a videos en su página de medios. Si está embarazada o piensa quedar embarazada, **No se arriesgue** le insta a pensar antes de beber.

Si bebe alcohol y necesita ayuda para dejar de hacerlo, hable con su médico o comuníquese con Humana Healthy Horizons® in South Carolina para obtener apoyo con el uso de sustancias llamando al **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

La **página web de los TEAF de los CDC** también tiene información sobre cómo obtener ayuda para un niño afectado por los TEAF.



Todos podemos desempeñar un papel en la promoción de embarazos seguros y saludables

Incluso si no está embarazada ahora o lo ha estado recientemente, puede desempeñar un papel importante en ayudar a una mujer embarazada a priorizar su salud. Si conoce a un familiar o amiga que está embarazada, o ha estado embarazada en el último año, tómese el tiempo para escucharla.

Sugiera que busque ayuda médica si tiene alguna inquietud. Anímela a levantar la voz y a expresar sus necesidades. Si necesita más apoyo, ofrézcale redactar las preguntas y ayúdela a prepararse para las consultas médicas.

Poner la salud primero comienza por uno mismo. Si usted o alguien que conoce es sexualmente activo, está embarazada o ha estado embarazada en los últimos 12 meses, es importante que hable con su médico o proveedor. Pueden reunirse con usted dondequiera que se encuentre en su camino hacia el cuidado de la salud y ayudarlo a dar el paso siguiente.

Después del período posparto, o para ayudar a alguien a quien le está brindando apoyo, considere la posibilidad de iniciar la conversación con su proveedor de cuidado de la salud. Conocer los signos a los que debe estar atento puede ayudarlo a mantenerse saludable. Visite **la página de embarazo y posparto de los CDC** para obtener más información.



Los controles anuales ayudan a los niños a mantenerse saludables todo el año

Con el inicio del año escolar, también comienzan los deportes escolares. Las fiestas también están a la vuelta de la esquina. Es un momento ajetreado para cualquier padre, pero también es el momento ideal para que su hijo se haga el control anual para que pueda dar lo mejor de sí durante todo el año escolar, en la clase y en el campo de juego.

Una visita de bienestar al pediatra es la mejor manera de que su hijo se mantenga saludable. Estas consultas anuales de control ayudan al médico de su hijo a detectar, diagnosticar y tratar problemas de salud lo antes posible. Si se necesita un especialista, pídale al médico un referido.

Su plan de salud de Humana Healthy Horizons Medicaid cubre en su totalidad una consulta de bienestar anual para afiliados de 3 a 20 años de edad. No tiene ningún costo para usted y no recibirá una factura por el control de su hijo. Para obtener más detalles sobre los intervalos para el control anual del niño, visite nuestra [página web de consultas de bienestar para niños](#).

El control anual también es una gran oportunidad para que hable con el médico de su hijo sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre la salud y el desarrollo de su hijo. Si, por ejemplo, su hijo necesitó cuidado de urgencia o de emergencia desde su último control, informe al pediatra sobre la consulta. Esto ayuda al médico de su hijo a tener un panorama completo de la salud de su hijo.

Los bebés y los niños pequeños deben visitar al médico con más frecuencia

Los niños menores de 3 años necesitan ser atendidos por su médico cada varios meses porque ellos crecen muy rápido. Los niños menores de 3 años no están completamente protegidos hasta que se hayan completado los refuerzos de las vacunas.

Lavarse las manos y asegurarse de que los niños y adolescentes estén sanos es la mejor manera de protegerse y proteger a los niños más pequeños. Como afiliado de Humana Healthy Horizons, usted y su hijo tienen un **beneficio** anual de consulta de bienestar para ayudarle a mantenerse sano. Recuerde que este beneficio no tiene ningún costo para usted. Incluso podemos ayudarle a obtener **transporte** a sus citas médicas o a la farmacia para obtener sus medicamentos recetados.

Las consultas de bienestar pueden incluir:

- Exámenes dentales
- Exámenes físicos
- Mediciones de crecimiento
- Servicios preventivos e integrales
- Vacunas e inmunizaciones
- Referidos para diagnóstico y tratamiento, si es necesario
- Otras pruebas y servicios importantes
- Exámenes de la vista y la audición

Child wellness tips:

- Programe la consulta de bienestar de su hijo y pregúntele al pediatra sobre las **vacunas que se exigen en la escuela y la guardería** y los hábitos saludables.
- Programe la siguiente consulta antes de salir del consultorio del médico.

- Pregunte sobre las consultas exclusivas para vacunarse con los refuerzos.
- Aplique a su hijo la vacuna anual contra la influenza en lo de su médico o en una farmacia local.
- Programe un recordatorio en el calendario.
- Pregunte al consultorio del médico si hay recordatorios de texto disponibles.

Llame a Servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., si tiene alguna pregunta sobre los **beneficios** de su plan de salud. Las consultas de control anuales incluso les permiten a los afiliados obtener recompensas por una vida saludable.



Disfrute de las fiestas con seguridad

La temporada de fiestas es un momento ideal para disfrutar de una comida y visitar a la familia. En Humana Healthy Horizons in South Carolina, queremos que nuestros afiliados se mantengan lo más saludables posible mientras se divierten.

Disfrutar de nuestras comidas favoritas en la época de festividad es parte de la diversión de las fiestas y lo que hace que esta parte del año sea tan especial para muchos de nosotros. Es un momento para la familia, los amigos y la comida y los postres deliciosos, y es fácil apartarnos de nuestro camino constante hacia una mejor salud.

La diabetes, la presión arterial y el peso tienden a aumentar durante las fiestas.

Consejos saludables para las fiestas:

- Esté atento al tamaño de las porciones.
- Congele la segunda porción de los alimentos favoritos para disfrutarlos más adelante.
- Trate de agregar especias para darle sabor en lugar de sal.
- Coma una porción más pequeña del postre o elija una opción saludable para los dulces.
- **Lávese las manos de la manera correcta y con frecuencia para mantener alejados los gérmenes.**
- Las vacunas contra la influenza protegen a todos.
- Conecte emocionalmente con los demás.



Recibir cuidado durante las fiestas

Viajar durante las fiestas puede ser estresante. Sin embargo, encontrar dónde obtener cuidado durante sus viajes no debería ser una fuente de preocupación.

Estas son las opciones de cuidado y cuándo funcionan mejor:

- **Su médico de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés):** Su PCP es el mejor lugar para recibir cuidado normal que no sea una emergencia. El PCP conoce su historia clínica y puede referirlo al hospital o a un especialista cuando sea necesario. Significa que usted y su PCP trabajan juntos para mantenerlo con su mejor estado de salud o para asegurarse de que reciba el cuidado que necesita.

- **Cuidado de urgencia.** Este es el mejor lugar para problemas de salud que no son de emergencia, como una lesión o una enfermedad que no es una emergencia, pero que aún necesita atención y cuidado rápidos. Si no puede obtener una cita o necesita cuidado cuando el consultorio de su médico está cerrado, un centro de cuidado de urgencia puede ser el lugar al que debe acudir para recibir cuidado.
- **Sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés):** La sala de emergencias es el lugar para tratar una afección médica o una situación en la cual su vida podría verse amenazada, o usted podría sufrir lesiones permanentes si no recibe cuidado de inmediato.

Si tiene una inquietud relacionada con la salud y no sabe qué hacer, un profesional de enfermería registrado de nuestra Línea telefónica de asesoramiento de enfermería puede ayudarle. Llame a la Línea telefónica de asesoramiento de enfermería al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Sin embargo, no debe utilizar este servicio en una emergencia. Para una emergencia, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Para obtener más información sobre dónde obtener el cuidado adecuado cuando lo necesita, visite [Humana.com/HealthyGo](https://www.humana.com/HealthyGo). Si necesita encontrar un médico, visite [Humana.com/FindaDoctor](https://www.humana.com/FindaDoctor). Su **Manual para los afiliados** tiene una guía para ayudarle a decidir dónde obtener cuidado durante las fiestas.



La obesidad es una amenaza para la salud a partir de una edad temprana

Cada vez más personas en los Estados Unidos están desarrollando obesidad. Se estima que la mayoría de los niños de 2 años de hoy serán obesos cuando tengan 35 años.

La obesidad es un factor de riesgo importante para ciertas enfermedades que puede traducirse en una mala salud y a una menor calidad de vida. Pero hay maneras de evitar que eso suceda. Pequeños cambios en el estilo de vida pueden marcar una gran diferencia. Incorporar más frutas, verduras y cereales integrales y reducir las bebidas azucaradas puede ayudar a mejorar su salud y la de su familia.

Lo que bebe puede ser tan importante como lo que come

Las bebidas endulzadas con azúcar, como los refrescos, las bebidas deportivas, los cafés y tés endulzados y las bebidas frutales endulzadas, son la principal fuente de azúcar añadido en la dieta estadounidense.

Estas bebidas están relacionadas con el aumento de peso excesivo, la diabetes tipo 2, las enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer. También pueden dañar la salud dental. Las bacterias crecen en presencia de azúcar, por lo que tomar estas bebidas con regularidad aumenta las probabilidades de tener caries.

Reconsidere sus bebidas

Lo que bebe puede ser tan importante como lo que come. Leer las etiquetas de las botellas es una buena manera de ver qué hay en sus bebidas.

Los endulzantes pueden tener muchos nombres diferentes. Algunos nombres comunes son:

1. Jarabe de maíz rico en fructosa
2. Concentrados de jugo de fruta
3. Fructosa
4. Sacarosa
5. Dextrosa



Cantidad de azúcar y calorías en las bebidas comunes*

Bebida (ración de 12 onzas)	Cucharaditas de azúcar	Calorías totales por bebida
Agua embotellada de grifo o sin endulzar	0	0
Té sin endulzar	0	0
Limonada, en polvo, preparada con agua	3	55
Bebidas deportivas	5	97
Té dulce filtrado	7	115
Bebida energética	9	162
Refrescos regulares	10	155
Jugo de fruta	10	186
Refresco de naranja regular	13	195

* **Contenido de azúcar derivado de la Central de Datos de Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos**

Opciones de bebidas más saludables:

1. El agua es uno de los nutrientes más esenciales del organismo. Mantenerse hidratado es una parte importante de mantenerse saludable e incluso puede ayudar a reducir los antojos. Usar una botella de agua recargable es una forma de obtener el agua que se necesita. Agregar frutas es una forma de agregar sabor al agua, como limón, lima, bayas o pepinos.
2. La leche baja en grasa aporta al cuerpo nutrientes clave.
3. Tés y cafés sin azúcar añadido
4. Jugo de frutas o verduras 100% natural
5. Café caliente o helado
6. Agua con gas sin endulzar

¿Necesita ayuda para romper el hábito del azúcar?

Nuestros asesores de salud y bienestar pueden ayudarle a controlar el peso, incluidas formas de mejorar su dieta diaria.

El agua es especialmente importante durante el embarazo. Mantener un peso saludable durante el embarazo ayuda a mejorar la salud tanto de la mamá como del bebé.

El aumento excesivo de peso y una dieta de mala calidad, incluidas las bebidas azucaradas, pueden llevar a una mala salud que puede incluir parto prematuro y obesidad en la madre y el niño.

Los niños menores de 24 meses deben evitar los azúcares añadidos. No se recomienda tomar jugo antes de los 12 meses. No es necesario tomar jugo después de 12 meses, pero se pueden dar al niño 4 onzas (aproximadamente medio vaso) o menos de jugo 100% puro por día.

A continuación, encontrará enlaces para obtener más información sobre el impacto de las bebidas azucaradas en la obesidad:

Prevalencia del consumo autoinformado de bebidas azucaradas entre adultos estadounidenses en 50 estados y el Distrito de Columbia, 2010 y 2015 (CDC.gov) →

Peso saludable, nutrición y actividad física (CDC.gov) →

Elija mejores opciones de bebidas (azureedge.us) →

Impacto del consumo de alimentos azucarados en el embarazo: Una reseña (NIH.gov) →

La carga de las enfermedades atribuibles a las bebidas azucaradas y el posible impacto de las intervenciones políticas: una revisión sistemática de los modelos epidemiológicos y de decisión - PMC (NIH.gov) →



Nuestros asesores de bienestar pueden ayudarle a alcanzar sus metas de salud

Humana Healthy Horizons está aquí para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud para que pueda vivir lo mejor posible.

Nuestro equipo de asesores de salud y bienestar se reunirá con usted dondequiera que se encuentre en su camino hacia la salud. Los afiliados de 12 años o más tienen el apoyo que necesitan para progresar con sus objetivos de salud. Al comprender sus valores, preferencias y fortalezas, nuestros asesores de salud pueden ayudarle a avanzar y mantenerse en el camino hacia la salud y el manejo de los cambios.

Juntos le ayudarán a descubrir qué áreas de su salud y bienestar son más importantes para usted. Ya sea que se enfoque en un peso saludable o en reducir la exposición al tabaco, su asesor le ofrecerá un cuidado compasivo, detallista y personalizado a través de conversaciones atentas para ayudarle a mejorar su calidad de vida de una manera que tenga sentido para usted.

Recibir el cuidado y las pruebas de detección que necesita y tomar medidas saludables puede ser gratificante. Por ejemplo, a través de **Go365 for Humana Healthy Horizons®**, puede ganar recompensas por participar en nuestros programas de **control de peso** y para **dejar de fumar**. Obtenga más información sobre Go365, las recompensas disponibles, los requisitos de elegibilidad y cómo crear una cuenta.

Para obtener más información sobre nuestros programas de asesoramiento de salud y las recompensas asociadas y para inscribirse, llame al **800-955-0782**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este.



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

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

- El fraude,
- El malgasto y
- El abuso

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

Por lo general, **fraude** se define como ejecutar, o intentar ejecutar, un plan a sabiendas e intencionalmente, o ser deshonesto para defraudar cualquier programa de beneficios de cuidado de la salud. O, para obtener cualquiera de los fondos o bienes que sean propiedad de, o estén bajo la custodia o el control de, cualquier programa de beneficios de cuidado de la salud con fines falsos o fraudulentos. (18 U.S.C. § 1347)

El **malgasto** consiste en utilizar servicios que no son realmente necesarios, lo que genera costos innecesarios para el sistema de cuidado de la salud. Esto incluye los programas Medicaid y Medicare. Por lo general, se considera un mal uso de los recursos.

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

Cómo denunciar casos de fraude, malgasto y abuso:

Si sospecha de fraude, malgasto o abuso en el sistema de cuidado de la salud, debe denunciarlo ante nosotros 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 informar un presunto fraude, malgasto o abuso, puede comunicarse con nosotros mediante alguna de estas formas:

- Teléfono: **800-614-4126 (TTY: 711)**
- Fax: **920-339-3613**
- Correo electrónico: **SIUreferrals@humana.com**
- Correo postal: Humana, Special Investigation Unit, 1100 Employers Boulevard, Green Bay, WI 54344
- Línea de ayuda en asuntos éticos: **877-5-THE-KEY (877-584-3539)**
- Sitio web para denuncias de la Línea de ayuda en asuntos éticos: **www.ethicshelpline.com**

Usted tiene la opción de que su denuncia se mantenga en el anonimato.

La Unidad de investigaciones especiales (SIU, por sus siglas en inglés):

- Tratará toda la información que reciba o descubra de manera confidencial
- Comentará los resultados de las investigaciones únicamente con personas que tengan un motivo legítimo para recibir la información

Visite **Humana.com/Fraud** para obtener más información sobre fraude, malgasto y abuso, y sobre el compromiso de Humana de abordar y prevenir el fraude, el malgasto y el abuso.

Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **866-432-0001 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo alguno para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su primer idioma. También podemos ayudarle si necesita ayuda de la vista o de audición. Consulte su Manual del afiliado en relación a sus derechos.

¡Importante!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión, o idioma. La discriminación va en contra de la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Puede presentar una queja, también conocida como queja formal a: **Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **866-432-0001** o si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **South Carolina Department of Health and Human Services, Civil Rights Division** 1801 Main Street, P.O. Box 8206, Columbia, South Carolina 29202, **888-808-4238**, **TTY: 888-842-3620**, civilrights@scdhhs.gov. El formulario de quejas está disponible en https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint_0.pdf.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., la Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, o al **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019**, **800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/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 ។