

# On the Horizon

March 2024



## In this issue:

- Get the right care, in the right place, at the right time
- Earn rewards and feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons
- An annual wellness visit helps keep your health on track
- Blood pressure numbers: tips for keeping them at a healthy level
- Annual checkups help kids stay healthy all year long
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood
- Diabetes: What is it, and are you at risk?
- Our wellness coaches can help you reach your health goals

# Get the right care, in the right place, at the right time

Getting sick or hurt can happen when you least expect it. Knowing where to get the right care can save you time and get you feeling better sooner.

Where you get care may depend on the type of care you need.

Your primary care doctor knows you best and can provide care for most health issues.

Your primary care doctor:

- Can see you when you're well, not just when you're sick
- Can tell you where to get care if you're not sure
- Can prescribe you medicine or request a refill for you

If you need to find a doctor, Humana Healthy Horizons® can help you. Visit

**[Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor)**. If you would like to watch a video on how Find a Doctor works, go to **[Humana.com/FindADocVideo](https://www.humana.com/FindADocVideo)**.

A virtual care visit can provide you with the care you need without you leaving your home or workplace. Ask your doctor if you can do a virtual visit.

A virtual doctor visit may be appropriate for:

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

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

In you have an emergency, dial **911** or go to your nearest emergency room (ER). An emergency is a sudden, serious situation that demands immediate action, like uncontrolled bleeding, chest pain, difficulty breathing, or stroke.

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

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

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

- Call the Nurse Advice Line at the number listed on the back of your member ID card, 24 hours a day, 7 days a week.
- Get advice from a registered nurse about your situation.
- Do not use this service during an emergency—dial **911** or go to the ER.



Learn more about your care options on our **[where to get care webpage](#)**.

# Earn rewards and feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons

Telling you what's healthy isn't enough. We want to help you get there. Go365 for Humana Healthy Horizons® is a wellness program that lets you earn rewards for taking healthy actions, such as:

- Having an annual checkup with your primary care doctor
- Getting a recommended screening
- Completing a health coaching program

Our **Go365 for Humana Healthy Horizons webpage** has information about the:

- Healthy actions you can take
- Requirements for earning rewards
- Process for redeeming your rewards

Download the Go365 for Humana Healthy Horizons app from the Apple App Store or Google Play on a mobile device\*.

- Visit the **Apple App Store**



or use the camera on your smartphone to scan the QR code below



- Visit **Google Play**



or use the camera on your smartphone to scan the QR code below



Members who are 18 and older can register to create a Go365 account. You must have your member ID.

If you have a **MyHumana** account, you can use the same login information to access Go365 for Humana Healthy Horizons, after you download the app. Members under 18 years of age must have a parent or guardian register on their behalf to participate and engage with the program. The person completing the registration process on behalf of a minor must have the minor's Medicaid ID number.

For each eligible Go365 activity completed, you can earn rewards and then redeem the rewards for gift cards in the Go365 in-app mall. Rewards earned through Go365 have no cash value and must be earned and redeemed prior to the reward expiration date.

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

## An annual wellness visit helps keep your health on track



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

An annual wellness visit, or annual checkup, should be done once a year. This applies even when you feel healthy. A checkup can also help detect health problems before they become more serious and harder to treat.

It also enables you to talk with your doctor about any health concerns you might have and adjust or change any treatments or medicines you are taking.

At your annual wellness visit, your doctor will:

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



Call your doctor today to set up your annual checkup.

If you need a doctor or would like to change your doctor, use our online Find a Doctor service at [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor).



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.

# Blood pressure numbers: tips for keeping them at a healthy level



February is American Heart Month. It's the time of year to give special recognition to cardiovascular health. Our heart works hard every day, so keeping it healthy goes a long way toward feeling healthy, too.

Blood pressure (BP) is a measure of the force of blood pushing against the walls of your arteries, which are a type of blood vessel that carry blood away from your heart.

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.

Hypertension is the medical name for high blood pressure.

Below is a BP chart with ranges used by the American Heart Association<sup>1</sup> and Mayo Clinic<sup>2</sup>:

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 teens. Talk to your child's doctor. If you have other conditions in addition to high blood pressure, your doctor may need to treat your BP more aggressively.

The **Centers for Disease Control offers a toolkit and resources** to help those at risk of cardiovascular disease take control of their high blood pressure and live healthier lives.



## Annual checkups help kids stay healthy all year long



Life can get busy, and a yearly preventive care visit for your child may be easy to forget or put off. We might think that if a child looks healthy, they're healthy.

An annual checkup with your child's pediatrician can give you peace of mind that they are growing as they should be.<sup>3</sup>

An annual checkup helps your child's doctor diagnose and treat health problems as early as possible. It also lets you talk with the pediatrician about any concerns you might have about your child's health and development.

Your child's pediatrician can give you advice on behavior, nutrition, school grades, and more.

Though these visits may take a little time now, they help keep your child in their best health.

A child annual wellness visit is fully covered by your Humana Healthy Horizons® Medicaid health plan. There is no cost to you, and you won't receive a bill.

Children older than 24 months up through age 20 can have an in-person or virtual care visit, if the doctor has this service.

Child wellness visits usually include the following:

- 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

But child wellness visits can do more, such as:

- 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 set up your child's annual checkup, call your child's pediatrician. If you don't have a doctor for your child or want to switch to a new one, please 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.

## HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood



Humana Healthy Horizons has a dedicated care team to support our pregnant and postpartum members and their babies.

The HumanaBeginnings® care management program offers members guidance and support by helping answer questions and connecting members to the right resources and healthcare providers.

HumanaBeginnings support is available to members throughout each stage of pregnancy, including delivery and after birth. This important source of care is free to our members as part of your Medicaid health plan benefits.

If you are thinking about becoming pregnant, are pregnant or have given birth, keep this mind:

- All moms and babies need support and care before, during and after birth.
- Even if you feel good, it is important to make and keep your prenatal, postpartum and well-child visits.
- If you are pregnant or gave birth within the last year, it is important to talk to your doctor about anything that doesn't feel right.



To learn more about all the support that is available, **visit the HumanaBeginnings webpage.**

# Diabetes: What is it, and are you at risk?



Having diabetes means there's too much glucose, or sugar, in your blood.

There are two main types of diabetes, type 1 and type 2.

In type 1, the pancreas does not produce insulin, which causes a buildup of glucose in your blood instead of going to the cells where it is needed.

In type 2, the pancreas still makes insulin, but the insulin doesn't work as it should. Glucose just hangs around and builds up in the blood. Initially, the pancreas makes even more insulin to get the glucose to go into the cells, but eventually the pancreas gets worn out from working so hard and doesn't produce as much insulin.

Diabetes often has signs it is present, so consider talking to your doctor if you experience any of the following:

- Frequent urination
- Being unusually thirsty or hungry
- Being unusually tired or fatigued
- Feeling grumpy regularly
- Blurry vision
- Cuts and bruises that are slow to heal
- Tingling, pain or numbness in the hands/feet
- Unexplained weight changes

Some possible complications of diabetes:

- Depression and anxiety
- Lower HDL (good) cholesterol
- Higher LDL (bad) cholesterol and triglycerides (fat in the blood)
- Higher blood pressure
- Increased risk of blindness, stroke, and amputations of a toe, foot or leg
- Kidney failure

Many of the risk factors for diabetes may be controlled by a healthy lifestyle — things like eating healthy, nutritious food, losing weight and exercising. If you know your risks, you can make changes that may help prevent diabetes.

If you think you're at risk for diabetes, talk to your doctor about getting tested as soon as possible. Your doctor can prescribe any needed treatment, which will help you feel healthier and perhaps prevent or delay diabetes-related complications.



Visit the **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)** website to learn more about diabetes.



# 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 stand ready to partner with you to help you reach your nutrition and tobacco cessation goals. 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 Coaching (**Weight Management**) and Tobacco & Vaping Cessation Coaching (**Tobacco Cessation**) programs. Learn more about Go365, available rewards, eligibility requirements and how to create an account.

## Stigma can create negative effects, such as:

- Reluctance to seek help or treatment
- Lack of understanding by family, friends, co-workers or others
- Fewer opportunities for work, school or social activities or trouble finding housing
- Bullying, physical violence or harassment
- Health insurance that doesn't adequately cover your mental illness treatment
- The belief that you'll never succeed at certain challenges or that you cannot improve your situation

## Some ways to cope with stigma:

- Get treatment.
- Don't let stigma create self-doubt and shame.
- Don't isolate yourself.
- Don't equate yourself with your illness.
- Join a support group.
- Speak out against stigma.



To learn more about stigma, visit the **Mayo Clinic's mental health webpage**.<sup>4</sup>



Asking for help is OK. Sometimes you only need someone to talk to. But sometimes you need more, like expert care and treatment, to help you feel better.

**These are some Humana Healthy Horizons services that can help you:**

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



We can connect you to an experienced mental health provider for you and schedule an appointment. For assistance, call Member Services at **866-432-0001 (TTY: 711)**. We can even help you get a ride to your appointment.

**Sources:**

1. “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.
2. “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.
3. “Interactive Summary Health Statistics for Children,” Centers for Disease Control and Prevention, [https://wwwn.cdc.gov/NHISDataQueryTool/SHS\\_child/index.html](https://wwwn.cdc.gov/NHISDataQueryTool/SHS_child/index.html), accessed Jan. 9, 2024.
4. “Mental health: Overcoming the stigma of mental illness,” Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>, accessed Jan. 9, 2024.

## 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](mailto:civilrights@scdhhs.gov)**. Complaint form is available at [https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint\\_0.pdf](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/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

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.

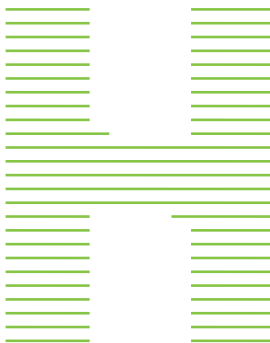
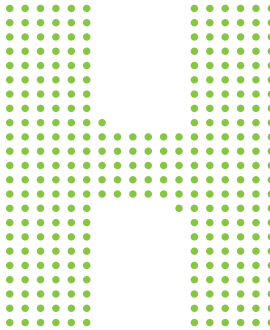
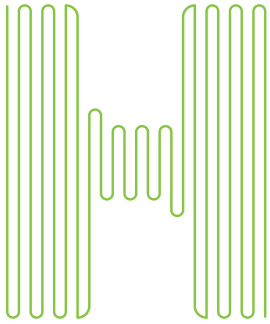
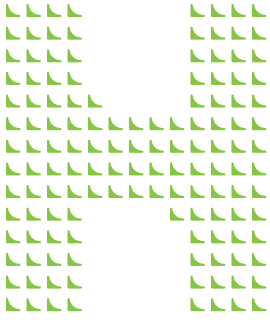
**日本語 (Japanese):** 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

**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

Marzo 2024



## In this issue:

- Obtenga el cuidado adecuado, en el lugar indicado y en el momento preciso
- Gane recompensas y siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons
- Una consulta de bienestar anual ayuda a mantener la salud en el buen camino
- Valores de presión arterial: consejos para mantenerlos en un nivel saludable
- Los chequeos anuales ayudan a los niños a mantenerse sanos durante todo el año
- HumanaBeginnings apoya a las mamás desde el embarazo hasta la maternidad

# Obtenga el cuidado adecuado, en el lugar indicado y en el momento preciso



Podemos enfermarnos o lastimarnos cuando menos lo esperamos. Saber dónde recibir el cuidado médico adecuado puede ahorrarle tiempo y permitirle sentirse mejor cuanto antes.

El lugar donde recibe cuidado médico puede depender del tipo de cuidado que necesita.

Su médico de atención primaria lo conoce mejor y puede brindarle el cuidado que necesita para la mayoría de los problemas de salud. Su médico de cuidado primario:

- Puede verle cuando está bien, no solo cuando se enferma
- Puede decirle dónde recibir cuidado médico si no lo sabe
- Puede recetarle medicamentos o solicitarle una repetición para usted

Si necesita encontrar un médico, nuestro servicio Encuentre un doctor puede ayudarle. Visite [Humana.com/EncontrarUnMedico](https://www.humana.com/EncontrarUnMedico). Si desea ver un video sobre cómo funciona Encuentre un doctor, visite [espanol.Humana.com/FindADocVideo](https://www.espanol.humana.com/FindADocVideo).

Una consulta de cuidado médico virtual puede proporcionarle los cuidados que necesita sin salir de su casa o lugar de trabajo. Pregúntele a su médico si puede tener una consulta virtual (telesalud).

Una consulta virtual con el médico puede ser adecuada para los siguientes casos:

- Golpes, cortes y rasguños
- Síntomas de influenza
- Dolores de cabeza leves, esguinces o distensiones

Cuando su médico no está disponible, las clínicas en tiendas minoristas y los centros de cuidado de urgencia son una gran opción. La mayoría abre temprano, cierran tarde y está disponible los fines de semana. No necesita una cita y puede recibir tratamiento por diversas afecciones, como un virus estomacal o si le preocupa que su niño se haya quebrado un dedo.

Si tiene una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Una emergencia es una situación repentina y grave que exige una acción inmediata, como una hemorragia descontrolada, dolor en el pecho, dificultad para respirar o derrame cerebral.

Acuda a la sala de emergencias ante cualquiera de las siguientes situaciones:

- Una caída o accidente que ponga en riesgo su vida o alguna extremidad
- Síntomas de un derrame cerebral, como parálisis, pérdida repentina de la visión o incapacidad repentina para hablar
- Dolores en el pecho
- Dolor repentino y severo
- Dificultad para respirar
- Hemorragia descontrolada
- Quemaduras graves

Si tiene un problema de salud y no sabe qué hacer:

- Llame a la Línea de consejería de enfermería al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Obtenga asesoramiento de un profesional de enfermería registrado sobre su situación.
- No utilice este servicio durante una emergencia: llame al **911** o vaya a la sala de emergencias.



Obtenga más información sobre sus opciones de cuidado médico en nuestra **página web [Dónde obtener atención.](#)**

# Gane recompensas y siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons

Informarle qué es estar saludable no es suficiente. Queremos ayudarle a conseguirlo. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le permite ganar recompensas si adopta medidas saludables tales como las siguientes:

- Realizarse un chequeo anual con su médico de cuidado primario.
- Realizarse una prueba de detección recomendada
- Completar un programa de orientación para la salud

Nuestra **página web de Go365 for Humana Healthy Horizons** tiene información sobre lo siguiente:

- Medidas saludables que puede adoptar
- Requisitos para ganar recompensas
- Proceso para canjear las recompensas

Descargue la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons mediante el App Store de Apple o Google Play en un dispositivo móvil\*.

- Visite el App Store de Apple **aquí**



o bien, utilice la cámara de un teléfono inteligente para escanear el siguiente código QR



- Visite Google Play **aquí**



o bien, utilice la cámara de un teléfono inteligente para escanear el siguiente código QR



Los afiliados que tengan 18 años o más pueden registrarse para crear una cuenta de Go365. Debe tener su identificación de afiliado de Medicaid de Humana Healthy Horizons.

Si tiene una cuenta de **MyHumana**, puede utilizar la misma información de inicio de sesión para acceder a Go365 for Humana Healthy Horizons después de descargar la aplicación. Los afiliados menores de 18 años deben tener un padre o tutor registrado en su nombre para participar en el programa. La persona que complete el proceso de inscripción en nombre de un menor de edad debe tener la identificación de afiliado de Humana Healthy Horizons del menor.

Por cada actividad de Go365 válida que complete, podrá ganar recompensas y, a continuación, canjearlas por tarjetas de regalo en el mall de Go365 dentro de la aplicación. Las recompensas obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben obtenerse y canjearse antes de la fecha de vencimiento de la recompensa

\* Todos los nombres, logotipos, marcas y marcas registradas de los productos son propiedad de sus dueños respectivos, y su uso no constituye nuestro aval.

# Una consulta de bienestar anual ayuda a mantener la salud en el buen camino



El día a día puede agobiarnos, y posponemos u olvidamos fácilmente el chequeo anual con el médico. Sin embargo, para mantener el mejor estado de salud posible, necesitamos un poco de tiempo y cuidados.

La consulta de bienestar anual, también conocida como chequeo anual rutinario, debe realizarse una vez al año. Esto se aplica incluso aunque nos sintamos bien. Un chequeo también puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se agraven y se complique aún más su tratamiento.

También le permite hablar con su médico sobre cualquier problema de salud que pueda tener y ajustar o cambiar cualquier tratamiento o medicamento que esté tomando.

En su consulta de bienestar anual, su médico:

- Preguntará sobre su historia clínica
- Creará un plan de salud personalizado para usted
- Hablará sobre las inquietudes u objetivos de salud que pueda tener
- Hablará sobre los hábitos alimenticios y la actividad física
- Hablará sobre las pruebas de detección
- Si es necesario, realizará derivaciones por diagnóstico y tratamiento
- Trabjará para detectar cualquier problema de salud que tenga o pudiera tener

Llame a su médico hoy mismo para programar su chequeo anual rutinario.

Si necesita un médico o desea cambiar de médico, utilice nuestro servicio Encuentre un doctor en línea en [Humana.com/EncontrarUnMedico](https://www.humana.com/EncontrarUnMedico).



Si necesita ayuda o tiene preguntas, llame a Servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este.



# Valores de presión arterial: consejos para mantenerlos en un nivel saludable

Febrero es el Mes Americano del Corazón. Es la época del año para dar un reconocimiento especial a la salud cardiovascular. Nuestro corazón trabaja arduamente cada día, por eso mantenerlo saludable también nos ayuda mucho a sentirnos saludables.

La presión arterial (PA) es una medición de la fuerza de la sangre que presiona sobre las paredes de las arterias, que son un tipo de vaso sanguíneo que transporta la sangre desde el corazón.

La presión arterial aumenta a medida que el corazón se esfuerza más para enviar sangre a todo el cuerpo. Cuanto mayor sea la presión arterial, mayor será el riesgo de sufrir cardiopatías, paros cardíacos y derrames cerebrales.

La PA se expresa con dos números. El número superior se denomina presión sistólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando el corazón late.

El número inferior se denomina presión diastólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos.

Hipertensión es el nombre clínico de la presión arterial alta.

La tabla a continuación contiene los rangos de PA que utiliza la Asociación Americana del Corazón<sup>1</sup> y la Clínica Mayo<sup>2</sup>:

Presión arterial	Sistólica (número superior) medida in mmHg	Diastólica (número inferior) medida en mmHg	Qué tiene que hacer
Normal	Menos de 120	Menos de 80	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable
Elevated	120-129	Menos de 80	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable
Hipertensión (etapa 1)	130-139	80-89	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable; hablar con su proveedor sobre tomar un medicamento para bajar la presión arterial
Hipertensión (etapa 2)	Por encima de 140	Por encima de 90	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable; hablar con su proveedor sobre tomar un medicamento para bajar la presión arterial
Crisis hipertensiva	Por encima de 180	Por encima de 120	Solicitar cuidado médico en casos de emergencia

**Notas sobre la tabla:** los rangos pueden ser más bajos en niños y adolescentes. Hable con el médico de su hijo. Si usted tiene otras afecciones además de presión arterial alta, es posible que su médico deba tratar la PA de manera más agresiva.

Los **centros para el control de enfermedades ofrecen herramientas y recursos** para ayudar a quienes padecen cardiopatías a controlar su presión arterial alta y vivir su vida de manera más saludable.

# Los chequeos anuales ayudan a los niños a mantenerse sanos durante todo el año



El día a día puede agobiarnos, y posponemos u olvidamos fácilmente la consulta anual de cuidado preventivo para los niños. Podríamos pensar que, si un niño parece sano, está sano. Un chequeo anual rutinario con el pediatra de su hijo puede darle la tranquilidad de saber que está creciendo como debería.<sup>3</sup>

Un chequeo anual rutinario le permite al médico de su hijo diagnosticar y tratar problemas de salud lo antes posible. También le permite a usted hablar con el pediatra sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre la salud y el desarrollo de su hijo.

El pediatra de su hijo puede aconsejarle sobre comportamiento, nutrición, calificaciones escolares y más.

Si bien estas consultas ahora pueden llevar cierto tiempo, ayudan a mantener a su niño en su mejor estado de salud.

El plan de salud Medicaid del programa Humana Healthy Horizons® ofrece cobertura total de las consultas anuales de bienestar para niños. Usted no debe pagar nada, y no recibirá ninguna factura.

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

Las consultas de bienestar para niños suelen incluir lo siguiente:

- Vacunas e inmunizaciones apropiadas para cada edad
- Pruebas de detección dentales
- Mediciones de crecimiento
- Exámenes físicos
- Servicios preventivos e integrales
- Referidos para diagnóstico y tratamiento, si fuera necesario
- Pruebas de visión y audición

Pero las consultas de bienestar para niños pueden ofrecer otros beneficios, tales como:

- Evitar enfermedades prevenibles
- Detectar cualquier problema de salud de forma anticipada, antes de que se agrave
- Prevenir futuras hospitalizaciones
- Darle la tranquilidad de que su hijo está creciendo y desarrollándose correctamente
- Marcar un gran ejemplo para los niños sobre la importancia del buen estado de salud

Si está en condiciones de programar el chequeo anual de su hijo, llame al pediatra. Si no tiene un médico para su hijo o desea cambiar a uno nuevo, utilice **nuestro servicio en línea, Encontrar un médico.**



Si necesita ayuda o tiene preguntas, llame a Servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

## HumanaBeginnings apoya a las mamás desde el embarazo hasta la maternidad



Humana Healthy Horizons cuenta con un equipo de cuidado dedicado a apoyar a nuestras afiliadas embarazadas y en etapa de posparto, y a sus bebés.

El programa de coordinación del cuidado de la salud HumanaBeginnings® ofrece orientación y apoyo a afiliados ayudando a responder preguntas y conectando a esas afiliadas con los recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados.

El apoyo de HumanaBeginnings está disponible para nuestras afiliadas a lo largo de cada etapa del embarazo, incluidos el parto y posparto. Esta importante fuente de cuidado médico es gratuita para nuestras afiliadas como parte de los beneficios del plan de salud de Medicaid.

Si está pensando en quedar embarazada, si ya está embarazada o ha dado a luz, tenga en cuenta lo siguiente:

- Todas las mamás y sus bebés necesitan apoyo y cuidado médico antes, durante y después del nacimiento.
- Incluso aunque se sienta bien, es importante seguir asistiendo a las consultas prenatales, de posparto y de bienestar para niños.
- Si está embarazada o dio a luz en el último año, es importante que hable con su médico sobre cualquier asunto que le parezca extraño.



Para obtener más información sobre las opciones de apoyo disponibles, visite **la página web de HumanaBeginnings**.

## Diabetes: ¿Qué es?, ¿está usted en riesgo?



Tener diabetes significa que hay demasiada glucosa, o azúcar, en la sangre.

Existen dos tipos principales de diabetes, tipo 1 y tipo 2.

En el tipo 1, el páncreas no produce insulina, lo que provoca que la glucosa se acumule en la sangre en lugar de llegar a las células que la necesitan.

En el tipo 2, el páncreas todavía produce insulina, pero la insulina no funciona como debería. La glucosa simplemente se queda estancada y se acumula en la sangre. Inicialmente, el páncreas produce una cantidad aún mayor de insulina para que la glucosa entre en las células; sin embargo, con el tiempo, el páncreas se desgasta por tanto esfuerzo y deja de producir tanta insulina.

A menudo, la diabetes viene acompañada de señales. Considere hablar con su médico si experimenta cualquiera de las siguientes situaciones:

- Micción frecuente
- Cortes y magulladuras que tardan en sanar
- Apetito o sed inusuales
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos o los pies
- Cansancio o agotamiento inusuales
- Cambios de peso inexplicables
- Sentirse de mal humor regularmente
- Visión borrosa

Algunas de las posibles complicaciones que presenta la diabetes:

- Depresión y ansiedad
- Reducción del colesterol HDL (el colesterol bueno)
- Aumento del colesterol LDL (el colesterol malo) y los triglicéridos (grasa en la sangre)
- Hipertensión
- Aumento del riesgo de ceguera, derrame cerebral y amputaciones de un dedo del pie o de una pierna
- Insuficiencia renal

Muchos de los factores de riesgo de la diabetes pueden controlarse con un estilo de vida saludable, es decir, con acciones como comer alimentos saludables y nutritivos, perder peso y hacer ejercicio. Si conoce los riesgos, puede implementar cambios que podrían ayudarlo a prevenir la diabetes.

Si cree que corre el riesgo de padecer diabetes, hable con su médico sobre la posibilidad de realizarse la prueba lo antes posible. Su médico puede recetarle cualquier tratamiento que necesite, lo cual lo ayudará a sentirse más saludable y, tal vez, a prevenir o retrasar las complicaciones relacionadas con la diabetes.



Visite el **sitio web de los Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)** para obtener más información sobre la diabetes.

# Nuestros asesores de bienestar pueden ayudarlo a alcanzar sus metas de salud



Humana Healthy Horizons está aquí para ayudarlo a alcanzar sus metas de salud para que pueda vivir su mejor vida.

Nuestro equipo de cuidado de la salud y asesores de bienestar están listos para colaborar con usted y ayudarlo a cumplir sus metas de nutrición y aquellas para dejar de fumar. Los afiliados de 12 años o más cuentan con el apoyo necesario para avanzar en sus metas de salud. Mediante la comprensión de sus valores, preferencias y fortalezas, nuestros asesores de la salud pueden ayudarlo tanto a seguir adelante y mantenerse en el camino hacia una vida sana como a gestionar los cambios.

Juntos, lo ayudarán a descubrir cuáles son las áreas de la salud y el bienestar más importantes para usted. Independientemente de si se enfoca en alcanzar un peso saludable o en reducir su exposición al tabaco, su asesor le ofrecerá un cuidado compasivo, considerado y personalizado mediante conversaciones conscientes para ayudarlo a mejorar su calidad de vida de una forma que tenga sentido para usted.

Obtener el cuidado y realizarse las pruebas de detección que necesita y tomar medidas saludables puede traer consigo recompensas. Por ejemplo, con **Go365 for Humana Healthy Horizons**, puede obtener recompensas por participar en nuestros programas de (Asesoría nutricional (**Control de Peso**) y Asesoría para dejar de fumar y vapear (**Dejar de fumar**). Obtenga más información sobre Go365, las recompensas disponibles, los requisitos de elegibilidad y cómo crear una cuenta.

## **Stigma can create negative effects, such as:**

- Reluctance to seek help or treatment
- Lack of understanding by family, friends, co-workers or others
- Fewer opportunities for work, school or social activities or trouble finding housing
- Bullying, physical violence or harassment
- Health insurance that doesn't adequately cover your mental illness treatment
- The belief that you'll never succeed at certain challenges or that you cannot improve your situation

## **Algunas maneras de enfrentar los estigmas:**

- Reciba tratamiento.
- No permita que el estigma le haga dudar de sí mismo ni sentir vergüenza.
- No se aíle.
- Tenga claro que su enfermedad no lo define como persona.
- Únase a un grupo de apoyo.
- Hable en contra del estigma.



Para obtener más información sobre los estigmas, visite la [página web sobre salud mental de Mayo Clinic](#).<sup>4</sup>





Pedir ayuda está bien. A veces, uno solo necesita a alguien con quien hablar. Sin embargo, a veces se necesita más, como recibir cuidado y tratamiento por parte de expertos, para ayudarlo a sentirse mejor.

**Estos son algunos de los servicios de Humana Healthy Horizons que pueden ayudarlo:**

- Servicios ambulatorios, como orientación para individuos, grupos y familias
- Apoyo entre pares
- Ayuda con la medicación
- Detección y evaluación de drogas y alcohol
- Servicios para el consumo de sustancias, incluidos los servicios residenciales para afiliados, sin importar la edad
- Programas de rehabilitación terapéutica
- Tratamiento de día
- Pruebas psicológicas
- Intervención en caso de crisis
- Servicios de apoyo comunitarios
- Community support services



Podemos comunicarlo con un proveedor de salud mental con experiencia y programar una cita. Para obtener ayuda, llame a Servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**. Incluso podemos ayudarlo a llegar a su cita.

**Fuentes:**

1. “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>, consultado el 5 de mayo de 2023.
2. “Blood pressure chart: What your reading means”, Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982>, consultado el 5 de mayo de 2023.
3. “Interactive Summary Health Statistics for Children”, Centers for Disease Control and Prevention, [https://wwwn.cdc.gov/NHISDataQueryTool/SHS\\_child/index.html](https://wwwn.cdc.gov/NHISDataQueryTool/SHS_child/index.html), consultado el 9 de enero de 2024.
4. “Mental health: Overcoming the stigma of mental illness,” Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>, consultado el 9 de enero de 2024.

## 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](mailto:civilrights@scdhhs.gov)**. Complaint form is available at [https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint\\_0.pdf](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/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

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.

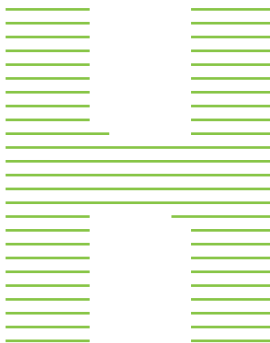
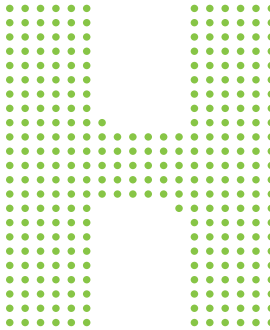
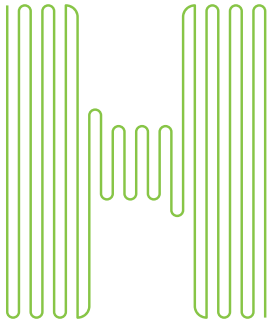
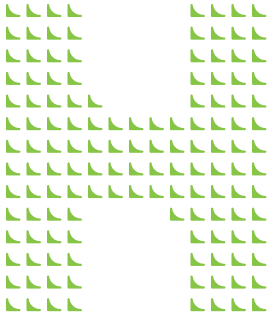
**Português (Portuguese):** Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

**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

Marzo 2024



## In this issue:

- Obtenga el cuidado adecuado, en el lugar indicado y en el momento preciso
- Gane recompensas y siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons
- Una consulta de bienestar anual ayuda a mantener la salud en el buen camino
- Valores de presión arterial: consejos para mantenerlos en un nivel saludable
- Los chequeos anuales ayudan a los niños a mantenerse sanos durante todo el año
- HumanaBeginnings apoya a las mamás desde el embarazo hasta la maternidad



# Obtenga el cuidado adecuado, en el lugar indicado y en el momento preciso



Podemos enfermarnos o lastimarnos cuando menos lo esperamos. Saber dónde recibir el cuidado médico adecuado puede ahorrarle tiempo y permitirle sentirse mejor cuanto antes.

El lugar donde recibe cuidado médico puede depender del tipo de cuidado que necesita.

Su médico de atención primaria lo conoce mejor y puede brindarle el cuidado que necesita para la mayoría de los problemas de salud. Su médico de cuidado primario:

- Puede verle cuando está bien, no solo cuando se enferma
- Puede decirle dónde recibir cuidado médico si no lo sabe
- Puede recetarle medicamentos o solicitarle una repetición para usted

Si necesita encontrar un médico, nuestro servicio Encuentre un doctor puede ayudarle. Visite [Humana.com/EncontrarUnMedico](https://www.humana.com/EncontrarUnMedico). Si desea ver un video sobre cómo funciona Encuentre un doctor, visite [espanol.Humana.com/FindADocVideo](https://www.espanol.humana.com/FindADocVideo).

Una consulta de cuidado médico virtual puede proporcionarle los cuidados que necesita sin salir de su casa o lugar de trabajo. Pregúntele a su médico si puede tener una consulta virtual (telesalud).

Una consulta virtual con el médico puede ser adecuada para los siguientes casos:

- Golpes, cortes y rasguños
- Síntomas de influenza
- Dolores de cabeza leves, esguinces o distensiones

Cuando su médico no está disponible, las clínicas en tiendas minoristas y los centros de cuidado de urgencia son una gran opción. La mayoría abre temprano, cierran tarde y está disponible los fines de semana. No necesita una cita y puede recibir tratamiento por diversas afecciones, como un virus estomacal o si le preocupa que su niño se haya quebrado un dedo.

Si tiene una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Una emergencia es una situación repentina y grave que exige una acción inmediata, como una hemorragia descontrolada, dolor en el pecho, dificultad para respirar o derrame cerebral.

Acuda a la sala de emergencias ante cualquiera de las siguientes situaciones:

- Una caída o accidente que ponga en riesgo su vida o alguna extremidad
- Síntomas de un derrame cerebral, como parálisis, pérdida repentina de la visión o incapacidad repentina para hablar
- Dolores en el pecho
- Dolor repentino y severo
- Dificultad para respirar
- Hemorragia descontrolada
- Quemaduras graves

Si tiene un problema de salud y no sabe qué hacer:

- Llame a la Línea de consejería de enfermería al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Obtenga asesoramiento de un profesional de enfermería registrado sobre su situación.
- No utilice este servicio durante una emergencia: llame al **911** o vaya a la sala de emergencias.



Obtenga más información sobre sus opciones de cuidado médico en nuestra **página web [Dónde obtener atención.](#)**

# Gane recompensas y siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons

Informarle qué es estar saludable no es suficiente. Queremos ayudarle a conseguirlo. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le permite ganar recompensas si adopta medidas saludables tales como las siguientes:

- Realizarse un chequeo anual con su médico de cuidado primario.
- Realizarse una prueba de detección recomendada
- Completar un programa de orientación para la salud

Nuestra **página web de Go365 for Humana Healthy Horizons** tiene información sobre lo siguiente:

- Medidas saludables que puede adoptar
- Requisitos para ganar recompensas
- Proceso para canjear las recompensas

Descargue la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons mediante el App Store de Apple o Google Play en un dispositivo móvil\*.

- Visite el App Store de Apple **aquí**



o bien, utilice la cámara de un teléfono inteligente para escanear el siguiente código QR



- Visite Google Play **aquí**



o bien, utilice la cámara de un teléfono inteligente para escanear el siguiente código QR



Los afiliados que tengan 18 años o más pueden registrarse para crear una cuenta de Go365. Debe tener su identificación de afiliado de Medicaid de Humana Healthy Horizons.

Si tiene una cuenta de **MyHumana**, puede utilizar la misma información de inicio de sesión para acceder a Go365 for Humana Healthy Horizons después de descargar la aplicación. Los afiliados menores de 18 años deben tener un padre o tutor registrado en su nombre para participar en el programa. La persona que complete el proceso de inscripción en nombre de un menor de edad debe tener la identificación de afiliado de Humana Healthy Horizons del menor.

Por cada actividad de Go365 válida que complete, podrá ganar recompensas y, a continuación, canjearlas por tarjetas de regalo en el mall de Go365 dentro de la aplicación. Las recompensas obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben obtenerse y canjearse antes de la fecha de vencimiento de la recompensa

\* Todos los nombres, logotipos, marcas y marcas registradas de los productos son propiedad de sus dueños respectivos, y su uso no constituye nuestro aval.

# Una consulta de bienestar anual ayuda a mantener la salud en el buen camino



El día a día puede agobiarnos, y posponemos u olvidamos fácilmente el chequeo anual con el médico. Sin embargo, para mantener el mejor estado de salud posible, necesitamos un poco de tiempo y cuidados.

La consulta de bienestar anual, también conocida como chequeo anual rutinario, debe realizarse una vez al año. Esto se aplica incluso aunque nos sintamos bien. Un chequeo también puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se agraven y se complique aún más su tratamiento.

También le permite hablar con su médico sobre cualquier problema de salud que pueda tener y ajustar o cambiar cualquier tratamiento o medicamento que esté tomando.

En su consulta de bienestar anual, su médico:

- Preguntará sobre su historia clínica
- Creará un plan de salud personalizado para usted
- Hablará sobre las inquietudes u objetivos de salud que pueda tener
- Hablará sobre los hábitos alimenticios y la actividad física
- Hablará sobre las pruebas de detección
- Si es necesario, realizará derivaciones por diagnóstico y tratamiento
- Trabjará para detectar cualquier problema de salud que tenga o pudiera tener

Llame a su médico hoy mismo para programar su chequeo anual rutinario.

Si necesita un médico o desea cambiar de médico, utilice nuestro servicio Encuentre un doctor en línea en [Humana.com/EncontrarUnMedico](https://www.humana.com/EncontrarUnMedico).



Si necesita ayuda o tiene preguntas, llame a Servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este.

# Valores de presión arterial: consejos para mantenerlos en un nivel saludable

Febrero es el Mes Americano del Corazón. Es la época del año para dar un reconocimiento especial a la salud cardiovascular. Nuestro corazón trabaja arduamente cada día, por eso mantenerlo saludable también nos ayuda mucho a sentirnos saludables.

La presión arterial (PA) es una medición de la fuerza de la sangre que presiona sobre las paredes de las arterias, que son un tipo de vaso sanguíneo que transporta la sangre desde el corazón.

La presión arterial aumenta a medida que el corazón se esfuerza más para enviar sangre a todo el cuerpo. Cuanto mayor sea la presión arterial, mayor será el riesgo de sufrir cardiopatías, paros cardíacos y derrames cerebrales.

La PA se expresa con dos números. El número superior se denomina presión sistólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando el corazón late.

El número inferior se denomina presión diastólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos.

Hipertensión es el nombre clínico de la presión arterial alta.

La tabla a continuación contiene los rangos de PA que utiliza la Asociación Americana del Corazón<sup>1</sup> y la Clínica Mayo<sup>2</sup>:

Presión arterial	Sistólica (número superior) medida in mmHg	Diastólica (número inferior) medida en mmHg	Qué tiene que hacer
Normal	Menos de 120	Menos de 80	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable
Elevated	120-129	Menos de 80	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable
Hipertensión (etapa 1)	130-139	80-89	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable; hablar con su proveedor sobre tomar un medicamento para bajar la presión arterial
Hipertensión (etapa 2)	Por encima de 140	Por encima de 90	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable; hablar con su proveedor sobre tomar un medicamento para bajar la presión arterial
Crisis hipertensiva	Por encima de 180	Por encima de 120	Solicitar cuidado médico en casos de emergencia

**Notas sobre la tabla:** los rangos pueden ser más bajos en niños y adolescentes. Hable con el médico de su hijo. Si usted tiene otras afecciones además de presión arterial alta, es posible que su médico deba tratar la PA de manera más agresiva.

Los **centros para el control de enfermedades ofrecen herramientas y recursos** para ayudar a quienes padecen cardiopatías a controlar su presión arterial alta y vivir su vida de manera más saludable.



# Los chequeos anuales ayudan a los niños a mantenerse sanos durante todo el año



El día a día puede agobiarnos, y posponemos u olvidamos fácilmente la consulta anual de cuidado preventivo para los niños. Podríamos pensar que, si un niño parece sano, está sano. Un chequeo anual rutinario con el pediatra de su hijo puede darle la tranquilidad de saber que está creciendo como debería.<sup>3</sup>

Un chequeo anual rutinario le permite al médico de su hijo diagnosticar y tratar problemas de salud lo antes posible. También le permite a usted hablar con el pediatra sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre la salud y el desarrollo de su hijo.

El pediatra de su hijo puede aconsejarle sobre comportamiento, nutrición, calificaciones escolares y más.

Si bien estas consultas ahora pueden llevar cierto tiempo, ayudan a mantener a su niño en su mejor estado de salud.

El plan de salud Medicaid del programa Humana Healthy Horizons® ofrece cobertura total de las consultas anuales de bienestar para niños. Usted no debe pagar nada, y no recibirá ninguna factura.

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

Las consultas de bienestar para niños suelen incluir lo siguiente:

- Vacunas e inmunizaciones apropiadas para cada edad
- Pruebas de detección dentales
- Mediciones de crecimiento
- Exámenes físicos
- Servicios preventivos e integrales
- Referidos para diagnóstico y tratamiento, si fuera necesario
- Pruebas de visión y audición

Pero las consultas de bienestar para niños pueden ofrecer otros beneficios, tales como:

- Evitar enfermedades prevenibles
- Detectar cualquier problema de salud de forma anticipada, antes de que se agrave
- Prevenir futuras hospitalizaciones
- Darle la tranquilidad de que su hijo está creciendo y desarrollándose correctamente
- Marcar un gran ejemplo para los niños sobre la importancia del buen estado de salud

Si está en condiciones de programar el chequeo anual de su hijo, llame al pediatra. Si no tiene un médico para su hijo o desea cambiar a uno nuevo, utilice **nuestro servicio en línea, Encontrar un médico.**



Si necesita ayuda o tiene preguntas, llame a Servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

## HumanaBeginnings apoya a las mamás desde el embarazo hasta la maternidad



Humana Healthy Horizons cuenta con un equipo de cuidado dedicado a apoyar a nuestras afiliadas embarazadas y en etapa de posparto, y a sus bebés.

El programa de coordinación del cuidado de la salud HumanaBeginnings® ofrece orientación y apoyo a afiliados ayudando a responder preguntas y conectando a esas afiliadas con los recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados.

El apoyo de HumanaBeginnings está disponible para nuestras afiliadas a lo largo de cada etapa del embarazo, incluidos el parto y posparto. Esta importante fuente de cuidado médico es gratuita para nuestras afiliadas como parte de los beneficios del plan de salud de Medicaid.

Si está pensando en quedar embarazada, si ya está embarazada o ha dado a luz, tenga en cuenta lo siguiente:

- Todas las mamás y sus bebés necesitan apoyo y cuidado médico antes, durante y después del nacimiento.
- Incluso aunque se sienta bien, es importante seguir asistiendo a las consultas prenatales, de posparto y de bienestar para niños.
- Si está embarazada o dio a luz en el último año, es importante que hable con su médico sobre cualquier asunto que le parezca extraño.



Para obtener más información sobre las opciones de apoyo disponibles, visite **la página web de HumanaBeginnings**.

## Diabetes: ¿Qué es?, ¿está usted en riesgo?



Tener diabetes significa que hay demasiada glucosa, o azúcar, en la sangre.

Existen dos tipos principales de diabetes, tipo 1 y tipo 2.

En el tipo 1, el páncreas no produce insulina, lo que provoca que la glucosa se acumule en la sangre en lugar de llegar a las células que la necesitan.

En el tipo 2, el páncreas todavía produce insulina, pero la insulina no funciona como debería. La glucosa simplemente se queda estancada y se acumula en la sangre. Inicialmente, el páncreas produce una cantidad aún mayor de insulina para que la glucosa entre en las células; sin embargo, con el tiempo, el páncreas se desgasta por tanto esfuerzo y deja de producir tanta insulina.

A menudo, la diabetes viene acompañada de señales. Considere hablar con su médico si experimenta cualquiera de las siguientes situaciones:

- Micción frecuente
- Cortes y magulladuras que tardan en sanar
- Apetito o sed inusuales
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos o los pies
- Cansancio o agotamiento inusuales
- Cambios de peso inexplicables
- Sentirse de mal humor regularmente
- Visión borrosa

Algunas de las posibles complicaciones que presenta la diabetes:

- Depresión y ansiedad
- Reducción del colesterol HDL (el colesterol bueno)
- Aumento del colesterol LDL (el colesterol malo) y los triglicéridos (grasa en la sangre)
- Hipertensión
- Aumento del riesgo de ceguera, derrame cerebral y amputaciones de un dedo del pie o de una pierna
- Insuficiencia renal

Muchos de los factores de riesgo de la diabetes pueden controlarse con un estilo de vida saludable, es decir, con acciones como comer alimentos saludables y nutritivos, perder peso y hacer ejercicio. Si conoce los riesgos, puede implementar cambios que podrían ayudarlo a prevenir la diabetes.

Si cree que corre el riesgo de padecer diabetes, hable con su médico sobre la posibilidad de realizarse la prueba lo antes posible. Su médico puede recetarle cualquier tratamiento que necesite, lo cual lo ayudará a sentirse más saludable y, tal vez, a prevenir o retrasar las complicaciones relacionadas con la diabetes.



Visite el **sitio web de los Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)** para obtener más información sobre la diabetes.

# Nuestros asesores de bienestar pueden ayudarlo a alcanzar sus metas de salud



Humana Healthy Horizons está aquí para ayudarlo a alcanzar sus metas de salud para que pueda vivir su mejor vida.

Nuestro equipo de cuidado de la salud y asesores de bienestar están listos para colaborar con usted y ayudarlo a cumplir sus metas de nutrición y aquellas para dejar de fumar. Los afiliados de 12 años o más cuentan con el apoyo necesario para avanzar en sus metas de salud. Mediante la comprensión de sus valores, preferencias y fortalezas, nuestros asesores de la salud pueden ayudarlo tanto a seguir adelante y mantenerse en el camino hacia una vida sana como a gestionar los cambios.

Juntos, lo ayudarán a descubrir cuáles son las áreas de la salud y el bienestar más importantes para usted. Independientemente de si se enfoca en alcanzar un peso saludable o en reducir su exposición al tabaco, su asesor le ofrecerá un cuidado compasivo, considerado y personalizado mediante conversaciones conscientes para ayudarlo a mejorar su calidad de vida de una forma que tenga sentido para usted.

Obtener el cuidado y realizarse las pruebas de detección que necesita y tomar medidas saludables puede traer consigo recompensas. Por ejemplo, con **Go365 for Humana Healthy Horizons**, puede obtener recompensas por participar en nuestros programas de (Asesoría nutricional (**Control de Peso**) y Asesoría para dejar de fumar y vapear (**Dejar de fumar**). Obtenga más información sobre Go365, las recompensas disponibles, los requisitos de elegibilidad y cómo crear una cuenta.

## **Stigma can create negative effects, such as:**

- Reluctance to seek help or treatment
- Lack of understanding by family, friends, co-workers or others
- Fewer opportunities for work, school or social activities or trouble finding housing
- Bullying, physical violence or harassment
- Health insurance that doesn't adequately cover your mental illness treatment
- The belief that you'll never succeed at certain challenges or that you cannot improve your situation

## **Algunas maneras de enfrentar los estigmas:**

- Reciba tratamiento.
- No permita que el estigma le haga dudar de sí mismo ni sentir vergüenza.
- No se aíle.
- Tenga claro que su enfermedad no lo define como persona.
- Únase a un grupo de apoyo.
- Hable en contra del estigma.



Para obtener más información sobre los estigmas, visite la [página web sobre salud mental de Mayo Clinic](#).<sup>4</sup>





Pedir ayuda está bien. A veces, uno solo necesita a alguien con quien hablar. Sin embargo, a veces se necesita más, como recibir cuidado y tratamiento por parte de expertos, para ayudarlo a sentirse mejor.

**Estos son algunos de los servicios de Humana Healthy Horizons que pueden ayudarlo:**

- Servicios ambulatorios, como orientación para individuos, grupos y familias
- Apoyo entre pares
- Ayuda con la medicación
- Detección y evaluación de drogas y alcohol
- Servicios para el consumo de sustancias, incluidos los servicios residenciales para afiliados, sin importar la edad
- Programas de rehabilitación terapéutica
- Tratamiento de día
- Pruebas psicológicas
- Intervención en caso de crisis
- Servicios de apoyo comunitarios
- Community support services



Podemos comunicarlo con un proveedor de salud mental con experiencia y programar una cita. Para obtener ayuda, llame a Servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**. Incluso podemos ayudarlo a llegar a su cita.

**Fuentes:**

1. “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>, consultado el 5 de mayo de 2023.
2. “Blood pressure chart: What your reading means”, Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982>, consultado el 5 de mayo de 2023.
3. “Interactive Summary Health Statistics for Children”, Centers for Disease Control and Prevention, [https://wwwn.cdc.gov/NHISDataQueryTool/SHS\\_child/index.html](https://wwwn.cdc.gov/NHISDataQueryTool/SHS_child/index.html), consultado el 9 de enero de 2024.
4. “Mental health: Overcoming the stigma of mental illness,” Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>, consultado el 9 de enero de 2024.



## 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](mailto:civilrights@scdhhs.gov). El formulario de quejas está disponible en [https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint\\_0.pdf](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/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

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.

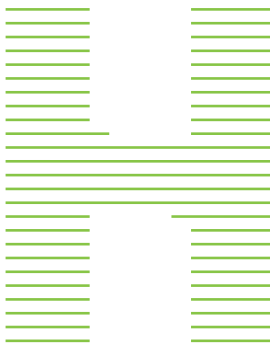
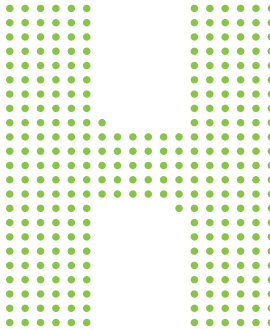
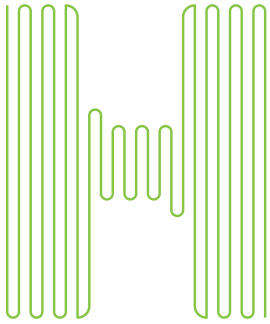
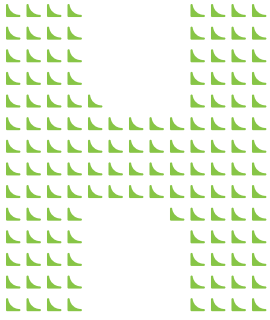
**Português (Portuguese):** Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

**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 ។



# On the Horizon

Marzo 2024



## In this issue:

- Obtenga el cuidado adecuado, en el lugar indicado y en el momento preciso
- Gane recompensas y siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons
- Una consulta de bienestar anual ayuda a mantener la salud en el buen camino
- Valores de presión arterial: consejos para mantenerlos en un nivel saludable
- Los chequeos anuales ayudan a los niños a mantenerse sanos durante todo el año
- HumanaBeginnings apoya a las mamás desde el embarazo hasta la maternidad

# Obtenga el cuidado adecuado, en el lugar indicado y en el momento preciso



Podemos enfermarnos o lastimarnos cuando menos lo esperamos. Saber dónde recibir el cuidado médico adecuado puede ahorrarle tiempo y permitirle sentirse mejor cuanto antes.

El lugar donde recibe cuidado médico puede depender del tipo de cuidado que necesita.

Su médico de atención primaria lo conoce mejor y puede brindarle el cuidado que necesita para la mayoría de los problemas de salud. Su médico de cuidado primario:

- Puede verle cuando está bien, no solo cuando se enferma
- Puede decirle dónde recibir cuidado médico si no lo sabe
- Puede recetarle medicamentos o solicitarle una repetición para usted

Si necesita encontrar un médico, nuestro servicio Encuentre un doctor puede ayudarle. Visite [Humana.com/EncontrarUnMedico](https://www.humana.com/EncontrarUnMedico). Si desea ver un video sobre cómo funciona Encuentre un doctor, visite [espanol.Humana.com/FindADocVideo](https://www.espanol.humana.com/FindADocVideo).

Una consulta de cuidado médico virtual puede proporcionarle los cuidados que necesita sin salir de su casa o lugar de trabajo. Pregúntele a su médico si puede tener una consulta virtual (telesalud).

Una consulta virtual con el médico puede ser adecuada para los siguientes casos:

- Golpes, cortes y rasguños
- Síntomas de influenza
- Dolores de cabeza leves, esguinces o distensiones

Cuando su médico no está disponible, las clínicas en tiendas minoristas y los centros de cuidado de urgencia son una gran opción. La mayoría abre temprano, cierran tarde y está disponible los fines de semana. No necesita una cita y puede recibir tratamiento por diversas afecciones, como un virus estomacal o si le preocupa que su niño se haya quebrado un dedo.

Si tiene una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Una emergencia es una situación repentina y grave que exige una acción inmediata, como una hemorragia descontrolada, dolor en el pecho, dificultad para respirar o derrame cerebral.

Acuda a la sala de emergencias ante cualquiera de las siguientes situaciones:

- Una caída o accidente que ponga en riesgo su vida o alguna extremidad
- Síntomas de un derrame cerebral, como parálisis, pérdida repentina de la visión o incapacidad repentina para hablar
- Dolores en el pecho
- Dolor repentino y severo
- Dificultad para respirar
- Hemorragia descontrolada
- Quemaduras graves



Si tiene un problema de salud y no sabe qué hacer:

- Llame a la Línea de consejería de enfermería al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Obtenga asesoramiento de un profesional de enfermería registrado sobre su situación.
- No utilice este servicio durante una emergencia: llame al **911** o vaya a la sala de emergencias.



Obtenga más información sobre sus opciones de cuidado médico en nuestra **página web [Dónde obtener atención.](#)**

# Gane recompensas y siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons

Informarle qué es estar saludable no es suficiente. Queremos ayudarle a conseguirlo. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le permite ganar recompensas si adopta medidas saludables tales como las siguientes:

- Realizarse un chequeo anual con su médico de cuidado primario.
- Realizarse una prueba de detección recomendada
- Completar un programa de orientación para la salud

Nuestra **página web de Go365 for Humana Healthy Horizons** tiene información sobre lo siguiente:

- Medidas saludables que puede adoptar
- Requisitos para ganar recompensas
- Proceso para canjear las recompensas

Descargue la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons mediante el App Store de Apple o Google Play en un dispositivo móvil\*.

- Visite el App Store de Apple **aquí**



o bien, utilice la cámara de un teléfono inteligente para escanear el siguiente código QR



- Visite Google Play **aquí**



o bien, utilice la cámara de un teléfono inteligente para escanear el siguiente código QR



Los afiliados que tengan 18 años o más pueden registrarse para crear una cuenta de Go365. Debe tener su identificación de afiliado de Medicaid de Humana Healthy Horizons.

Si tiene una cuenta de **MyHumana**, puede utilizar la misma información de inicio de sesión para acceder a Go365 for Humana Healthy Horizons después de descargar la aplicación. Los afiliados menores de 18 años deben tener un padre o tutor registrado en su nombre para participar en el programa. La persona que complete el proceso de inscripción en nombre de un menor de edad debe tener la identificación de afiliado de Humana Healthy Horizons del menor.

Por cada actividad de Go365 válida que complete, podrá ganar recompensas y, a continuación, canjearlas por tarjetas de regalo en el mall de Go365 dentro de la aplicación. Las recompensas obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben obtenerse y canjearse antes de la fecha de vencimiento de la recompensa

\* Todos los nombres, logotipos, marcas y marcas registradas de los productos son propiedad de sus dueños respectivos, y su uso no constituye nuestro aval.

# Una consulta de bienestar anual ayuda a mantener la salud en el buen camino



El día a día puede agobiarnos, y posponemos u olvidamos fácilmente el chequeo anual con el médico. Sin embargo, para mantener el mejor estado de salud posible, necesitamos un poco de tiempo y cuidados.

La consulta de bienestar anual, también conocida como chequeo anual rutinario, debe realizarse una vez al año. Esto se aplica incluso aunque nos sintamos bien. Un chequeo también puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se agraven y se complique aún más su tratamiento.

También le permite hablar con su médico sobre cualquier problema de salud que pueda tener y ajustar o cambiar cualquier tratamiento o medicamento que esté tomando.

En su consulta de bienestar anual, su médico:

- Preguntará sobre su historia clínica
- Creará un plan de salud personalizado para usted
- Hablará sobre las inquietudes u objetivos de salud que pueda tener
- Hablará sobre los hábitos alimenticios y la actividad física
- Hablará sobre las pruebas de detección
- Si es necesario, realizará derivaciones por diagnóstico y tratamiento
- Trabjará para detectar cualquier problema de salud que tenga o pudiera tener

Llame a su médico hoy mismo para programar su chequeo anual rutinario.

Si necesita un médico o desea cambiar de médico, utilice nuestro servicio Encuentre un doctor en línea en [Humana.com/EncontrarUnMedico](https://www.humana.com/EncontrarUnMedico).



Si necesita ayuda o tiene preguntas, llame a Servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este.

# Valores de presión arterial: consejos para mantenerlos en un nivel saludable

Febrero es el Mes Americano del Corazón. Es la época del año para dar un reconocimiento especial a la salud cardiovascular. Nuestro corazón trabaja arduamente cada día, por eso mantenerlo saludable también nos ayuda mucho a sentirnos saludables.

La presión arterial (PA) es una medición de la fuerza de la sangre que presiona sobre las paredes de las arterias, que son un tipo de vaso sanguíneo que transporta la sangre desde el corazón.

La presión arterial aumenta a medida que el corazón se esfuerza más para enviar sangre a todo el cuerpo. Cuanto mayor sea la presión arterial, mayor será el riesgo de sufrir cardiopatías, paros cardíacos y derrames cerebrales.

La PA se expresa con dos números. El número superior se denomina presión sistólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando el corazón late.

El número inferior se denomina presión diastólica. Es la medición de la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos.

Hipertensión es el nombre clínico de la presión arterial alta.

La tabla a continuación contiene los rangos de PA que utiliza la Asociación Americana del Corazón<sup>1</sup> y la Clínica Mayo<sup>2</sup>:

Presión arterial	Sistólica (número superior) medida in mmHg	Diastólica (número inferior) medida en mmHg	Qué tiene que hacer
Normal	Menos de 120	Menos de 80	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable
Elevated	120-129	Menos de 80	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable
Hipertensión (etapa 1)	130-139	80-89	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable; hablar con su proveedor sobre tomar un medicamento para bajar la presión arterial
Hipertensión (etapa 2)	Por encima de 140	Por encima de 90	Mantener o adoptar un estilo de vida saludable; hablar con su proveedor sobre tomar un medicamento para bajar la presión arterial
Crisis hipertensiva	Por encima de 180	Por encima de 120	Solicitar cuidado médico en casos de emergencia

**Notas sobre la tabla:** los rangos pueden ser más bajos en niños y adolescentes. Hable con el médico de su hijo. Si usted tiene otras afecciones además de presión arterial alta, es posible que su médico deba tratar la PA de manera más agresiva.

Los **centros para el control de enfermedades ofrecen herramientas y recursos** para ayudar a quienes padecen cardiopatías a controlar su presión arterial alta y vivir su vida de manera más saludable.

# Los chequeos anuales ayudan a los niños a mantenerse sanos durante todo el año



El día a día puede agobiarnos, y posponemos u olvidamos fácilmente la consulta anual de cuidado preventivo para los niños. Podríamos pensar que, si un niño parece sano, está sano. Un chequeo anual rutinario con el pediatra de su hijo puede darle la tranquilidad de saber que está creciendo como debería.<sup>3</sup>

Un chequeo anual rutinario le permite al médico de su hijo diagnosticar y tratar problemas de salud lo antes posible. También le permite a usted hablar con el pediatra sobre cualquier inquietud que pueda tener sobre la salud y el desarrollo de su hijo.

El pediatra de su hijo puede aconsejarle sobre comportamiento, nutrición, calificaciones escolares y más.

Si bien estas consultas ahora pueden llevar cierto tiempo, ayudan a mantener a su niño en su mejor estado de salud.

El plan de salud Medicaid del programa Humana Healthy Horizons® ofrece cobertura total de las consultas anuales de bienestar para niños. Usted no debe pagar nada, y no recibirá ninguna factura.

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

Las consultas de bienestar para niños suelen incluir lo siguiente:

- Vacunas e inmunizaciones apropiadas para cada edad
- Pruebas de detección dentales
- Mediciones de crecimiento
- Exámenes físicos
- Servicios preventivos e integrales
- Referidos para diagnóstico y tratamiento, si fuera necesario
- Pruebas de visión y audición

Pero las consultas de bienestar para niños pueden ofrecer otros beneficios, tales como:

- Evitar enfermedades prevenibles
- Detectar cualquier problema de salud de forma anticipada, antes de que se agrave
- Prevenir futuras hospitalizaciones
- Darle la tranquilidad de que su hijo está creciendo y desarrollándose correctamente
- Marcar un gran ejemplo para los niños sobre la importancia del buen estado de salud

Si está en condiciones de programar el chequeo anual de su hijo, llame al pediatra. Si no tiene un médico para su hijo o desea cambiar a uno nuevo, utilice **nuestro servicio en línea, Encontrar un médico.**



Si necesita ayuda o tiene preguntas, llame a Servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.



## HumanaBeginnings apoya a las mamás desde el embarazo hasta la maternidad



Humana Healthy Horizons cuenta con un equipo de cuidado dedicado a apoyar a nuestras afiliadas embarazadas y en etapa de posparto, y a sus bebés.

El programa de coordinación del cuidado de la salud HumanaBeginnings® ofrece orientación y apoyo a afiliados ayudando a responder preguntas y conectando a esas afiliadas con los recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados.

El apoyo de HumanaBeginnings está disponible para nuestras afiliadas a lo largo de cada etapa del embarazo, incluidos el parto y posparto. Esta importante fuente de cuidado médico es gratuita para nuestras afiliadas como parte de los beneficios del plan de salud de Medicaid.

Si está pensando en quedar embarazada, si ya está embarazada o ha dado a luz, tenga en cuenta lo siguiente:

- Todas las mamás y sus bebés necesitan apoyo y cuidado médico antes, durante y después del nacimiento.
- Incluso aunque se sienta bien, es importante seguir asistiendo a las consultas prenatales, de posparto y de bienestar para niños.
- Si está embarazada o dio a luz en el último año, es importante que hable con su médico sobre cualquier asunto que le parezca extraño.



Para obtener más información sobre las opciones de apoyo disponibles, visite **la página web de HumanaBeginnings**.

## Diabetes: ¿Qué es?, ¿está usted en riesgo?



Tener diabetes significa que hay demasiada glucosa, o azúcar, en la sangre.

Existen dos tipos principales de diabetes, tipo 1 y tipo 2.

En el tipo 1, el páncreas no produce insulina, lo que provoca que la glucosa se acumule en la sangre en lugar de llegar a las células que la necesitan.

En el tipo 2, el páncreas todavía produce insulina, pero la insulina no funciona como debería. La glucosa simplemente se queda estancada y se acumula en la sangre. Inicialmente, el páncreas produce una cantidad aún mayor de insulina para que la glucosa entre en las células; sin embargo, con el tiempo, el páncreas se desgasta por tanto esfuerzo y deja de producir tanta insulina.

A menudo, la diabetes viene acompañada de señales. Considere hablar con su médico si experimenta cualquiera de las siguientes situaciones:

- Micción frecuente
- Cortes y magulladuras que tardan en sanar
- Apetito o sed inusuales
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos o los pies
- Cansancio o agotamiento inusuales
- Cambios de peso inexplicables
- Sentirse de mal humor regularmente
- Visión borrosa

Algunas de las posibles complicaciones que presenta la diabetes:

- Depresión y ansiedad
- Reducción del colesterol HDL (el colesterol bueno)
- Aumento del colesterol LDL (el colesterol malo) y los triglicéridos (grasa en la sangre)
- Hipertensión
- Aumento del riesgo de ceguera, derrame cerebral y amputaciones de un dedo del pie o de una pierna
- Insuficiencia renal

Muchos de los factores de riesgo de la diabetes pueden controlarse con un estilo de vida saludable, es decir, con acciones como comer alimentos saludables y nutritivos, perder peso y hacer ejercicio. Si conoce los riesgos, puede implementar cambios que podrían ayudarlo a prevenir la diabetes.

Si cree que corre el riesgo de padecer diabetes, hable con su médico sobre la posibilidad de realizarse la prueba lo antes posible. Su médico puede recetarle cualquier tratamiento que necesite, lo cual lo ayudará a sentirse más saludable y, tal vez, a prevenir o retrasar las complicaciones relacionadas con la diabetes.



Visite el **sitio web de los Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)** para obtener más información sobre la diabetes.

# Nuestros asesores de bienestar pueden ayudarlo a alcanzar sus metas de salud



Humana Healthy Horizons está aquí para ayudarlo a alcanzar sus metas de salud para que pueda vivir su mejor vida.

Nuestro equipo de cuidado de la salud y asesores de bienestar están listos para colaborar con usted y ayudarlo a cumplir sus metas de nutrición y aquellas para dejar de fumar. Los afiliados de 12 años o más cuentan con el apoyo necesario para avanzar en sus metas de salud. Mediante la comprensión de sus valores, preferencias y fortalezas, nuestros asesores de la salud pueden ayudarlo tanto a seguir adelante y mantenerse en el camino hacia una vida sana como a gestionar los cambios.

Juntos, lo ayudarán a descubrir cuáles son las áreas de la salud y el bienestar más importantes para usted. Independientemente de si se enfoca en alcanzar un peso saludable o en reducir su exposición al tabaco, su asesor le ofrecerá un cuidado compasivo, considerado y personalizado mediante conversaciones conscientes para ayudarlo a mejorar su calidad de vida de una forma que tenga sentido para usted.

Obtener el cuidado y realizarse las pruebas de detección que necesita y tomar medidas saludables puede traer consigo recompensas. Por ejemplo, con **Go365 for Humana Healthy Horizons**, puede obtener recompensas por participar en nuestros programas de (Asesoría nutricional (**Control de Peso**) y Asesoría para dejar de fumar y vapear (**Dejar de fumar**). Obtenga más información sobre Go365, las recompensas disponibles, los requisitos de elegibilidad y cómo crear una cuenta.

## **Stigma can create negative effects, such as:**

- Reluctance to seek help or treatment
- Lack of understanding by family, friends, co-workers or others
- Fewer opportunities for work, school or social activities or trouble finding housing
- Bullying, physical violence or harassment
- Health insurance that doesn't adequately cover your mental illness treatment
- The belief that you'll never succeed at certain challenges or that you cannot improve your situation

## **Algunas maneras de enfrentar los estigmas:**

- Reciba tratamiento.
- No permita que el estigma le haga dudar de sí mismo ni sentir vergüenza.
- No se aíle.
- Tenga claro que su enfermedad no lo define como persona.
- Únase a un grupo de apoyo.
- Hable en contra del estigma.



Para obtener más información sobre los estigmas, visite la [página web sobre salud mental de Mayo Clinic](#).<sup>4</sup>



Pedir ayuda está bien. A veces, uno solo necesita a alguien con quien hablar. Sin embargo, a veces se necesita más, como recibir cuidado y tratamiento por parte de expertos, para ayudarlo a sentirse mejor.

**Estos son algunos de los servicios de Humana Healthy Horizons que pueden ayudarlo:**

- Servicios ambulatorios, como orientación para individuos, grupos y familias
- Apoyo entre pares
- Ayuda con la medicación
- Detección y evaluación de drogas y alcohol
- Servicios para el consumo de sustancias, incluidos los servicios residenciales para afiliados, sin importar la edad
- Programas de rehabilitación terapéutica
- Tratamiento de día
- Pruebas psicológicas
- Intervención en caso de crisis
- Servicios de apoyo comunitarios
- Community support services



Podemos comunicarlo con un proveedor de salud mental con experiencia y programar una cita. Para obtener ayuda, llame a Servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**. Incluso podemos ayudarlo a llegar a su cita.

**Fuentes:**

1. “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>, consultado el 5 de mayo de 2023.
2. “Blood pressure chart: What your reading means”, Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/blood-pressure/art-20050982>, consultado el 5 de mayo de 2023.
3. “Interactive Summary Health Statistics for Children”, Centers for Disease Control and Prevention, [https://wwwn.cdc.gov/NHISDataQueryTool/SHS\\_child/index.html](https://wwwn.cdc.gov/NHISDataQueryTool/SHS_child/index.html), consultado el 9 de enero de 2024.
4. “Mental health: Overcoming the stigma of mental illness,” Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/mental-health/art-20046477>, consultado el 9 de enero de 2024.



## 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](mailto:civilrights@scdhhs.gov). El formulario de quejas está disponible en [https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint\\_0.pdf](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/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

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 ។