

On the Horizon

September 2024



In this issue:

- Mammograms can detect breast cancer early
- An annual wellness visit can help your child's school success
- National Immunization Awareness Month: Vaccines aren't just for kids
- Diabetes: Learn the signs to look for
- Keeping your teeth and gums healthy
- Earn rewards and feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood

Humana
Healthy Horizons.
in South Carolina

Healthy Connections

SCHMAF3EN

Mammograms can detect breast cancer early



Breast Cancer Awareness Month is in October. Breast cancer is the second most common cancer among women, second only to skin cancer. It's a great reminder for women to schedule a breast screening.

A breast cancer screening, also known as a mammogram, involves taking an X-ray picture of the breasts. A mammogram can detect breast cancer before it is big enough to feel or cause symptoms.

The earlier the cancer is found, the easier it can be treated and the more likely that treatments will work.

The United States Preventive Services Task Force now recommends that all women get screened every other year starting at age 40.

Learn about cancer risk factors, the kinds of screenings available and more at the **American Cancer Society's website**.

If you need to find a new doctor or provider to do your mammogram, or want to change your doctor or provider, our Find a Doctor service can help you. Visit **[Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor)**.

An annual wellness visit can help your child's school success



Some kids achieve academic success easily, but others find being in the classroom and staying focused for hours a daily struggle.

About 1 in 10 schoolchildren are affected by attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), a brain-based disorder.

Children with ADHD may have trouble paying attention, controlling impulsive behaviors (they may act without thinking), or be overly active.

The disorder is often noticed in early childhood and is often diagnosed when a child is 5 years or older.

Symptoms continue into adulthood for more than half of those who have it in childhood, though hyperactivity tends to be less over time.

ADHD can be diagnosed by psychiatrists, pediatricians, neurologists, psychologists, clinical social workers, nurse practitioners, and licensed counselors or therapists.

Treatments for ADHD can include behavior therapy, training for parents, and medicine for the child.

Diagnosing ADHD usually includes a checklist for rating ADHD symptoms and taking a history of the child from parents, teachers, and sometimes, the child.

One step of the process involves a medical exam of the child, including hearing and eye tests, to rule out other problems that may seem like ADHD.



Possible signs of ADHD in a child:

- Daydreaming
- Difficulty getting along with others
- Forgetting or losing things often
- Making careless mistakes or taking unnecessary risks
- Squirming or fidgeting
- Talking too much
- Trouble waiting their turn

Tips for your child's annual checkup:

- Let the provider know the best times and days for appointments so they can try to work with your schedule.
- Be sure the provider has your updated contact information such as phone number, email, address and text options if offered.
- Keep a calendar just for your child's appointments along with notes to share with the provider.
- Call the provider as soon as possible if you need to reschedule an appointment or if you forget an appointment.

If you are ready to set up your child's annual checkup, call your child's pediatrician. If you do not have a doctor for your child or want to switch to a new one, please use our online Find a Doctor service at [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor), or call Member Services at **866-432-0001 (TTY: 711)**.

National Immunization Awareness Month: Shots aren't just for kids



August is National Immunization Awareness Month. Immunizations, or vaccinations, help protect us against many diseases throughout life from birth into our senior years.

The vaccine, an often-unsung hero of modern medicine, has helped to virtually eliminate some diseases and greatly reduce the effects of others in children and adults.

Most children get their immunizations during their visits to the pediatrician, but adults can also use their annual wellness visit to ask their doctor or provider what vaccinations they should get.

Vaccinations protect against many diseases, including the flu, Covid-19, measles, whooping cough, the shingles, tetanus and others. These vaccines are time-tested and safe for the vast majority of children and adults.

Some may have brief side effects, but the protection they provide usually outweighs the risks and side effects. By protecting ourselves, we also reduce the risk of loved ones or friends getting sick.

To learn more about which vaccines you might need, visit the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). See the **CDC listing on the diseases** that vaccines protect against.

Diabetes: Learn the signs to look for



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 [CDC's webpage on diabetes basics](#) to learn more about diabetes.

Keeping your teeth and gums healthy



Healthy gums and teeth are important to your overall health. Acting quickly when you feel tooth pain or other oral symptoms can make a visit to the dentist a lot less stressful.

The CDC recommends a visit to the dentist at least once a year.

The most common oral health problems include cavities and gum disease. However, oral diseases can lead to a higher risk of developing other illnesses such as diabetes, stroke, heart and respiratory diseases, and cancer, according to the American Dental Association.

Cavities are caused by plaque, a sticky bacterial film that constantly forms on your teeth. Bacteria create acids that harm tooth enamel and can get inside teeth, causing cavities. Plaque needs to be removed every day by brushing and flossing, otherwise it will harden into tartar. Only a dental cleaning can remove tartar.

Gum disease, also called gingivitis, can also be caused by poor daily dental hygiene. If left untreated, gingivitis can progress to periodontitis, which affects tissue and bone, and lead to tooth loss.

Some dental care tips to help you stay healthy:

- Brush twice a day with a fluoride toothpaste
- Replace brushes every 3 to 4 months and sooner if bristles are frayed or you have been sick
- Use an antimicrobial rinse to reduce plaque and gum disease risk
- Keep regular appointments for dental cleanings and exams



- Eat a balanced diet and limit sugary snacks (ideally, if you eat snacks, brush afterward)
- Ask about sealant, because this plastic coating can:
 - Be applied to the chewing surfaces of cavity-free back teeth
 - Help prevent decay where it often starts
- Clean between your teeth daily with floss or an inter-dental cleaner because brushing alone won't catch everything that lingers between the teeth and under the gum line

Young children need to brush their teeth, too. Helping them brush every day and creating a healthy routine helps prevent cavities and other dental issues later on.



Dental care

While your medical and health coverage is with Humana Healthy Horizons in South Carolina, your dental coverage is through the state. **Learn more at [South Carolina Healthy Connections Medicaid](#).**

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 allows you to earn rewards for taking healthy actions:

Earn rewards for things such as:

- Getting an annual checkup with your healthcare provider
- Getting a recommended health screening
- Completing a health coaching program for weight management or smoking cessation

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

- Healthy actions you can take
- How to earn rewards
- Process for getting 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 [here](#)



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



- Visit Google Play [here](#)



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



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

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 doing the registration 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.

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, please remember:

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



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

Call If You Need Us

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

Important!

At Humana, it is important you are treated fairly.

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

- You may file a complaint, also known as a grievance:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.
If you need help filing a grievance, call **866-432-0001** or if you use a TTY, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the
South Carolina Department of Health and Human Services, Civil Rights Division
1801 Main Street, P.O. Box 8206, Columbia, South Carolina 29202,
888-808-4238, TTY: 888-842-3620, civilrights@scdhhs.gov. Complaint form is available at https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint_0.pdf.
U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights
electronically through their Complaint Portal, available at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, or at **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/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.

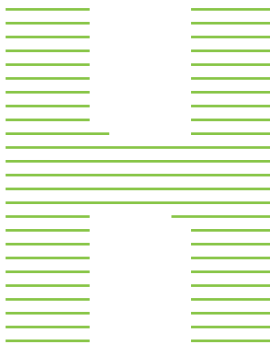
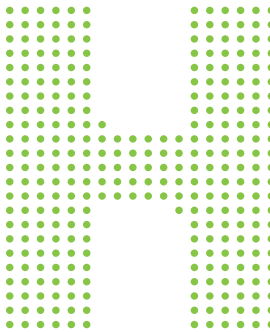
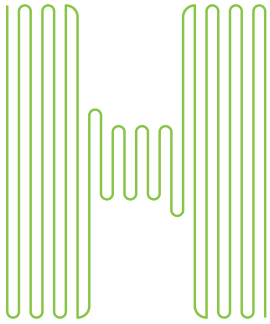
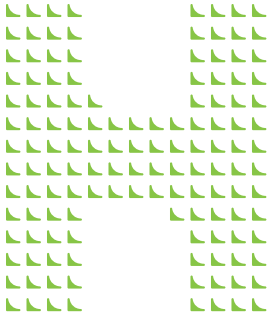
Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

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

Septiembre de 2024



En esta edición:

- Las mamografías pueden detectar el cáncer de mama de forma temprana
- Una consulta de bienestar anual puede ayudar a su hijo a prosperar en la escuela
- Mes Nacional de Concientización sobre las Vacunas: Las vacunas no son solo para los niños
- Diabetes: Descubra a qué signos debe prestar atención
- Cómo mantener los dientes y las encías saludables
- Reciba recompensas y siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons
- HumanaBeginnings apoya a las madres desde el embarazo hasta la maternidad

Las mamografías pueden detectar el cáncer de mama de forma temprana



Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama. El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más frecuente entre las mujeres, después del cáncer de piel. Es un excelente recordatorio para que las mujeres programen una prueba de detección mamaria.

Una prueba de detección de cáncer de mama, también llamada “mamografía”, conlleva tomar una radiografía de las mamas. Una mamografía puede detectar el cáncer de mama antes de que sea de tal magnitud como para provocar o causar síntomas.

Cuanto antes se detecte el cáncer, más fácil será tratarlo y más probabilidades habrá de que los tratamientos funcionen.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda que todas las mujeres se hagan una prueba de detección cada dos años a partir de los 40 años.

Infórmese sobre los factores de riesgo del cáncer, los tipos de pruebas de detección disponibles y mucho más en el **sitio web de la Sociedad Americana contra el Cáncer**.

Si necesita encontrar un nuevo médico o proveedor para que le realice la mamografía, o si quiere cambiar de médico o proveedor, nuestro servicio “Find a Doctor” (Encontrar un Médico) puede ayudarle. Visite **[es-www.humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor)**.

Una consulta de bienestar anual puede ayudar a su hijo a prosperar en la escuela



Para algunos niños, prosperar en la escuela es fácil, pero para otros, estar en el salón de clases y mantenerse concentrados es una lucha diaria.

Aproximadamente, 1 de cada 10 estudiantes padecen el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés), un trastorno que afecta el cerebro.

Los niños con ADHD pueden ser hiperactivos o tener problemas para prestar atención o para controlar comportamientos impulsivos (pueden actuar sin pensar).

El trastorno suele notarse en la primera infancia y diagnosticarse a partir de los 5 años.

Los síntomas continúan hasta la adultez para más de la mitad de quienes lo padecen durante la infancia, aunque la hiperactividad suele disminuir con el tiempo.

El ADHD puede ser diagnosticado por psiquiatras, pediatras, neurólogos, psicólogos, trabajadores sociales clínicos, profesionales de enfermería practicantes y consejeros o terapeutas autorizados.

Los tratamientos para el ADHD pueden incluir terapia del comportamiento, capacitación parental y medicamentos para el niño.

A menudo, diagnosticar el ADHD implica realizar una lista de verificación para calificar los síntomas del ADHD y obtener un historial del niño de parte de los padres, los maestros y, a veces, del mismo niño.

Una parte del proceso implica realizarle exámenes médicos al niño, entre ellos pruebas de audición y de la vista, para descartar problemas que pueden parecer ADHD.



Posibles signos de ADHD en un niño:

- Soñar despierto
- Tener dificultad para llevarse bien con otras personas
- Olvidar o perder cosas con frecuencia
- Cometer errores por descuido o correr riesgos innecesarios
- Retorcerse o estar inquieto
- Hablar demasiado
- Tener problemas para esperar su turno

Consejos para los exámenes médicos anuales de su hijo:

- Indíquele al proveedor los mejores días y horarios adecuados para las citas para adaptarse a su calendario.
- Asegúrese de que el proveedor tenga su información de contacto actualizada, como número de teléfono, correo electrónico, domicilio y opciones de mensajería de texto si se le ofrece.
- Tenga un calendario solo para las citas de su hijo y notas para compartir con el proveedor.
- Llame al proveedor cuanto antes si necesita reprogramar una cita o si se le olvida una cita.

Cuando tenga todo listo para programar el examen médico anual de su hijo, llame al pediatra. Si no tiene un médico para su hijo o quiere cambiarlo, utilice nuestro servicio en línea “Find a Doctor” (Encontrar un Médico) en [es-**www.humana.com/FindADoctor**](https://www.humana.com/FindADoctor) o llame a Servicios para Afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**.

Mes Nacional de Concientización sobre las Vacunas: Las vacunas no son solo para los niños



Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre las Vacunas. Las vacunas, o inmunizaciones, nos ayudan a protegernos contra muchas enfermedades durante toda la vida, desde el nacimiento hasta la vejez.

Las vacunas, grandes héroes de la medicina moderna, a menudo olvidadas, han ayudado a erradicar, casi por completo, algunas enfermedades y a reducir en gran medida los efectos de otras en niños y adultos.

La mayoría de los niños reciben sus vacunas durante las consultas al pediatra, pero los adultos también pueden aprovechar su consulta de bienestar anual para preguntarle a su médico o proveedor sobre las vacunas que deberían recibir.

Las vacunas nos protegen contra muchas enfermedades, incluida la influenza, el COVID-19, el sarampión, la tos ferina, el herpes zóster, el tétano, entre otras. La eficacia de estas vacunas ha sido probada a lo largo del tiempo y son seguras para la gran mayoría de los niños y adultos.

Algunas pueden causar efectos secundarios breves, pero la protección que brindan, generalmente, supera los riesgos y los efectos secundarios. Al protegernos, también disminuimos el riesgo de que nuestros seres queridos o amigos se enfermen.

Para obtener más información sobre las vacunas que podría necesitar, visite la [página web de Calendarios de Vacunación de 2024](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de EE. UU. Consulte la [lista de los CDC de las enfermedades](#) para las que las vacunas brindan protección.

Diabetes: Descubra a qué signos debe prestar atención

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

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

En el caso de la diabetes de tipo 1, el páncreas no produce insulina, lo que provoca una acumulación de glucosa en la sangre en lugar de que esta llegue a las células donde se necesita.

En el caso de la de tipo 2, el páncreas todavía produce insulina, pero esta no funciona como debería. La glucosa simplemente se queda dando vueltas y se acumula en la sangre.

Inicialmente, el páncreas produce aún más insulina para que la glucosa entre en las células, pero, con el tiempo, el páncreas se desgasta por trabajar tan duro y ya no produce tanta insulina.

A menudo, la diabetes presenta signos, así que considere hablar con su médico si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Orinar con frecuencia
- Tener sed o hambre inusual
- Estar cansado o fatigado de forma inusual
- Sentirse muy molesto con regularidad
- Visión borrosa
- Cortes y moretones que tardan en sanar
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos o los pies
- Cambios de peso inexplicables

Algunas de las posibles complicaciones de la diabetes son las siguientes:

- Depresión y ansiedad
- Niveles más bajos de colesterol HDL (bueno)
- Niveles más altos de colesterol LDL (malo) y triglicéridos (grasa en la sangre)
- Presión arterial alta
- Mayor riesgo de ceguera, derrame cerebral y amputaciones de un dedo del pie, un pie o una pierna
- Insuficiencia renal

Muchos de los factores de riesgo de la diabetes se pueden controlar con un estilo de vida saludable, como comer alimentos saludables y nutritivos, perder peso y hacer ejercicio.

Si conoce sus riesgos, puede hacer cambios que pueden ayudar a prevenir la diabetes. Si cree que está en riesgo de tener diabetes, hable con su médico o proveedor sobre la posibilidad de hacerse la prueba lo antes posible.

Su proveedor puede indicarle cualquier tratamiento necesario, que le ayudará a sentirse más saludable y, quizá, a prevenir o retrasar las complicaciones relacionadas con la diabetes.



Visite la [página web de los CDC sobre los conceptos básicos de la diabetes](#) para obtener más información sobre la diabetes.

Cómo mantener los dientes y las encías saludables



La salud de las encías y los dientes es importante para su salud general. Actuar rápidamente cuando siente dolor en los dientes u otros síntomas bucales puede aliviar el estrés que conlleva una consulta al dentista.

Los CDC recomiendan consultar al dentista al menos una vez al año.

Entre los problemas de salud bucal más frecuentes se incluyen las caries y la enfermedad de las encías. Sin embargo, las enfermedades bucales pueden dar lugar a un riesgo más elevado de desarrollar otras enfermedades, como diabetes, derrame cerebral, enfermedades cardíacas y respiratorias, y cáncer, según la Asociación Dental Americana (ADA, por sus siglas en inglés).

Las caries son causadas por la placa, una lámina bacteriana pegajosa que se forma constantemente en los dientes. Las bacterias crean ácidos que dañan el esmalte de los dientes y que pueden ingresar en ellos, y así provocar caries. Es necesario remover la placa todos los días mediante el cepillado y el uso del hilo dental. De lo contrario, se endurecerá y convertirá en sarro. Solo una limpieza dental puede remover el sarro.

La enfermedad de las encías, conocida como gingivitis, también puede ser causada por una mala higiene dental diaria. Si no se trata, la gingivitis puede convertirse en periodontitis, una afección que afecta el tejido y hueso, y provoca la pérdida de dientes.

Algunos consejos sobre el cuidado de los dientes para mantenerlos saludables:

- Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Reemplazar los cepillos cada 3 a 4 meses, y antes si las cerdas están deshilachadas o ha estado enfermo.



- Utilizar un enjuague bucal antimicrobiano para reducir el riesgo de placa y de enfermedad de las encías.
- Hacer consultas periódicas al dentista para limpiezas dentales y exámenes.
- Llevar una alimentación equilibrada y limitar los bocadillos con azúcar (idealmente, si come bocadillos, cepílese después).
- Preguntar sobre el sellador, ya que este recubrimiento de plástico puede:
 - Aplicarse a las superficies de masticación de los dientes posteriores sin caries.
 - Ayudar a prevenir las caries donde se forman a menudo.
- Limpiarse entre los dientes a diario con hilo dental o un limpiador interdental, ya que el cepillado por sí solo no atraparé todo lo que queda entre los dientes y debajo de la línea de las encías.

Los niños pequeños también deben cepillarse los dientes. Ayudarlos a cepillarse todos los días y crear una rutina saludable ayuda a prevenir las caries y otros problemas dentales más adelante.



Cuidado dental

Su cobertura médica y de salud es de Humana Healthy Horizons in South Carolina y su cobertura dental la obtiene del estado. **Obtenga más información en South Carolina Healthy Connections de Medicaid.**

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

Decirle lo que es saludable no es suficiente. Queremos ayudarle a lograrlo. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le permite recibir recompensas por tomar medidas saludables.

Reciba recompensas por cosas como las siguientes:

- Realizarse un examen médico anual con su proveedor de cuidado de la salud.
- Realizarse una prueba de detección recomendada.
- Completar un programa de asesoramiento de salud para controlar el peso o dejar de fumar.

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

- Las medidas saludables que puede adoptar.
- Cómo recibir recompensas.
- El proceso para obtener sus recompensas.

Descargue la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons desde Apple App Store® o Google Play® en un dispositivo móvil*.

- Visite la Apple App Store **aquí**.



O utilice la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación.



- Visite Google Play **aquí**.



O utilice la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación.



Los afiliados de 18 años de edad en adelante pueden registrarse para crear una cuenta de Go365. Debe tener su identificación de Medicaid para registrarse.

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

Por cada actividad elegible de Go365 que realice, puede recibir recompensas que se pueden canjear por tarjetas de regalo en Go365 Mall (la tienda dentro de la aplicación). Las recompensas obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben recibirse y canjearse antes de su fecha de vencimiento.

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

HumanaBeginnings apoya a las madres desde el embarazo hasta la maternidad



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

El programa de coordinación del cuidado de la salud HumanaBeginnings® ofrece guía y apoyo a las afiliadas, ayudándolas a resolver dudas y poniéndolas en contacto con los recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados.

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

Si está pensando en quedar embarazada, está embarazada o ha dado a luz, recuerde lo siguiente:

- Todas las mamás y bebés necesitan apoyo y cuidado antes, durante y después del parto.
- Incluso si se siente bien, es importante que acuda a sus consultas prenatales, posparto y de bienestar infantil.
- Si está embarazada o ha dado a luz en el último año, es importante que hable con su médico sobre cualquier cosa que no le parezca normal.



Para obtener más información sobre todo el apoyo disponible, **visite la página web de HumanaBeginnings.**

Llame si nos necesita

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

¡Importante!

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

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

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