



INSIDE:
Hearty Beef Soup

BETTER *for* YOU

YOUR HEALTH PLAN NEWSLETTER TO HELP YOU GET AND STAY HEALTHY! • WINTER 2015

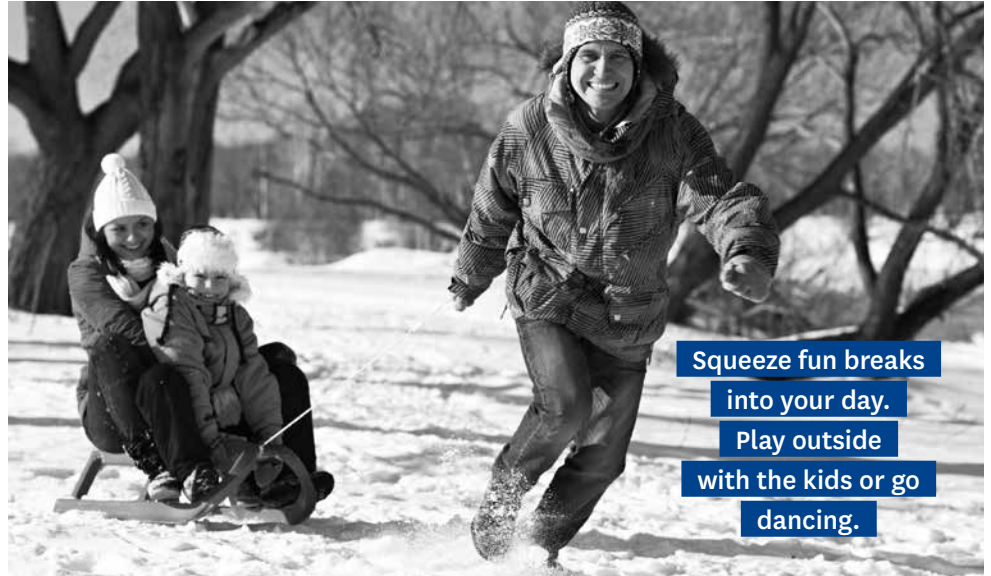
Stress Less

6 SIMPLE STRATEGIES TO HELP YOU BEAT THE WINTER BLUES

Even when you are busy, you can fit these healthy habits into your day to keep your mind calm and your body strong. Not only will you feel better, but you'll also reduce your risk of chronic conditions such as high blood pressure and heart disease.

1 Make fitness fun. Exercise is a natural mood booster, and you don't need a gym membership to do it. Try to squeeze in fun activity breaks during the day, such as playing tag with your kids or going dancing. Bonus: If you find an activity you enjoy, you will also be less likely to eat too much. According to research at Cornell University's Food and Brand Lab, people who think of walking as fun eat less afterward than those who think of walking as exercise.

2 Take a breather. It's natural to feel stressed during this time of year. Nutritionist and wellness coach Lisa Beach, PhD, recommends taking a few minutes to sit and breathe deeply: Inhale slowly through



Squeeze fun breaks into your day. Play outside with the kids or go dancing.

your nose, then exhale through your mouth. This easy exercise tells your brain to tell your body to relax.

3 Clear the air. Cooler temperatures often mean spending more time inside. But you can bring nature inside with you to help keep the air fresh and also brighten your mood. Many houseplants such as aloe vera, spider plants, and peace lilies are natural air filters that are also easy to grow and care for.

4 Give back. Treating others with kindness can improve your sense of well-being and reduce your stress, says psychologist Dana Klisanin, PhD. She says kind behavior can strengthen relationships with friends and family. The holidays offer lots of opportunities to volunteer. Check with local charities or search online to find ways to donate your services.

5 Spice it up. Take care of your body and worry less about getting sick. Eat fresh vegetables to strengthen your immune system, and don't forget the garlic. Cold and flu symptoms eased faster in people who ate garlic on a regular basis, according to a study in the *Journal of Clinical Nutrition*.

6 Sleep more. People who get enough sleep tend to feel less stressed. A good rest helps you prepare for whatever the day might bring. Aim for 7 to 9 hours each night.

Give the Gift of Good Health

As you look ahead to spending time with family and friends, you want to feel your best. In this issue we have tips to keep you and your family healthy through the holidays. And don't forget to take advantage of great offers for our members at NHFFsave.com.

Cheers!

Caroline Vitiello, RN, BSN, CCM, CMAC
Vice President, Medical Management

4 Fierce Flu Fighters

LITTLE THINGS YOU CAN DO TO HELP STAY WELL ALL SEASON

Influenza is a tricky virus. It changes every year. New Hampshire Healthy Families covers the cost for you to get a flu shot. For a complete list of where you can go to get a flu shot covered by New Hampshire Healthy Families, refer to our website at NHHealthyFamilies.com/Flu-Prevention, or call Member Services. If you have any questions or concerns about receiving a flu shot, please contact your physician. We can also help answer your questions. Call Member Services at **1-866-769-3085** (TTY **1-855-742-0123**). You can protect yourself and the people you care for with the following flu-fighting tactics.

Give it a shot

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends that everyone over the age of 6 months gets the flu vaccine. The vaccine protects you against the most common strains of the virus, and it also protects people around you. "Influenza can lead to hospitalization and even death in certain populations," says Jennifer Collins, MD, of the American Board of Allergy and Immunology. People with medical conditions, pregnant women, children younger than 5 and adults older than 65 are most at risk.



Fight with food

Feed your body the food it needs to help build a good defense. Vitamins A, C, D, and E and zinc all help fuel the immune system so that it can work its best, says Collins. That doesn't mean you necessarily have to take daily vitamins. Just fill your

plate with vegetables, whole grains, and lean protein. When it comes to vegetables, it's best to pick a variety of colors so you get a variety of nutrients. Building your meals around these three kinds of foods will prevent illness and help you maintain a healthy weight.

Quick Flu Tips

Everybody 6 months and older should get the flu shot. It helps you, your family, and our community to stay healthy. New research shows that when healthy people get vaccinated, it reduces the spread of the flu. Here are some other tips to help you avoid colds and flu.



- Clean germ places often
- Don't touch your face
- Avoid big crowds and sick people
- Drink plenty of liquids
- Get enough sleep

Build your defense

The London School of Hygiene and Tropical Medicine recently found that people who exercise vigorously for at least 2.5 hours per week are about 10 percent less likely to get the flu. The researchers believe that exercise increases the circulation of immune cells in the body. These cells clear out foreign invaders that can make you sick.

Scrub up

Unfortunately, 95 percent of people don't wash their hands or do it correctly, according to one university study. Meanwhile, the average person touches his or her face and then things such as doorknobs and keyboards more than three times every hour, according to the National Institutes of Health. Protect yourself by washing your hands regularly, especially after contact with others. Also wash before eating and after using the bathroom. The CDC says to scrub with soap and water for at least 20 seconds. Be sure to use warm, soapy water and get under your fingernails. If there isn't a sink around, use hand sanitizer. If you are sick, cough and sneeze into a tissue or the crook of your arm, not your hands. Then wash your hands.

EARN REWARDS FOR HEALTHY LIVING

We want to help you have good health. Taking care of your health makes you feel better. You can also avoid more serious health concerns. We give you an additional reward for completing certain healthy activities ... dollar rewards! There are no fees or cost to you. It's our way of celebrating your choice to have better health.



For more information, visit our website at NHHealthyFamilies.com or call us at **1-866-769-3085** (TTY **1-855-742-0123**). Or log into your New Hampshire Healthy Families member account to find a complete list of items you can buy, your rewards balance and more.

Take Your Tests, Take Control

GETTING THE RIGHT EXAMS WILL HELP YOU MANAGE YOUR HEALTH BETTER

People who take charge of their health spend less time at the doctor's office and less money on medicine. One of the best ways to be in control of your health is to get regular exams and tests. You'll find out about potential problems and how to keep them from becoming serious.

Early detection

If you are healthy, regular screenings are important because they let you and your doctor know if something changes. Each year your physician will check your weight and blood pressure. A change from your usual numbers can alert you to a problem before you feel any symptoms. If you're managing a chronic condition, such as diabetes or heart disease, getting certain tests is very important to help determine if you need any changes to your daily routine or to your prescription medications.



Health Checks for Women

For women, there are important tests to talk about with your doctor.

CERVICAL CANCER SCREENING

- Younger than 21? Ask your doctor if you need a Pap test or pelvic exam.
- 21 or older? Talk to your doctor about a Pap test and pelvic exam every 1 to 5 years.

CHLAMYDIA SCREENING

- Younger than 25? If you are sexually active, have a chlamydia screening every year.
- 25 and older? Talk with your doctor about your risk factors, and ask if you should have a screening.

BREAST CANCER SCREENING

- Ask your doctor how often you should be screened and when to get a mammogram. Schedule a yearly exam with your doctor, which may include a breast exam.
- Want to schedule a screening? Need help finding a provider? Contact Member Services.

Diabetes testing

If you have diabetes, ask your doctor about an A1C test. Your doctor will probably want you to get this test twice a year, or more if you're having trouble meeting your blood sugar goals. It's a simple blood test that determines your sugar levels for the past 2 to 3 months. If your results are high, talk to your doctor about changing your diet or exercise plan.

Cholesterol testing

Ask your doctor about how often you should have your cholesterol checked. The guidelines depend on factors such as gender and family history. High cholesterol can lead to heart disease, heart attack or stroke. Ask your doctor about the results for four numbers in particular: LDL (bad cholesterol), HDL (good cholesterol), triglycerides, and total cholesterol.

NEED AN APPOINTMENT?

New Hampshire Healthy Families wants you to get the right care at the right time. We work with providers to make sure you get appointments when you need them.

Your provider will decide how soon you should be seen based on whether you are injured or sick. It is important to tell your provider about your symptoms. See the chart below, so you can know when you can expect care!



TYPE OF APPOINTMENT

- Preventive Care
Within 30 calendar days
- Regular and Routine
Within 10 calendar days
- Clinical Assessment post discharge (Transitional)
Within 7 calendar days of discharge
- Home Care Nurse
Within 2 calendar days of discharge

BEHAVIORAL HEALTH CARE

- Regular and Routine
An appointment within 10 business days for a routine office visit
- Clinical Assessment post discharge (Transitional)
Within 7 calendar days of discharge
- Home Visit with Registered Counselor post discharge
Within 2 calendar days

A Network for Your Care

New Hampshire Healthy Families has a network of providers. These providers serve your medical, behavioral health, and pharmacy needs. Our online directory has a list of providers to choose from. This list includes PCPs, specialists, Family Planning Providers, pharmacies, Federally Qualified Health Centers (FQHCs) and Rural Health Centers (RHCs), Behavioral Health providers, and hospitals. You can also find your provider's locations, office hours, and telephone numbers.

New Hampshire Healthy Families strives to ensure that our network has providers to meet your needs. If we can't find the provider to meet your needs in our network, we will help you find a provider out of the network.

You need prior approval for any covered service from an out-of-network provider. If we do not approve of the service, you may have to pay for services you get from an out-of-network provider.

Want a hard copy of the provider directory? Contact us, we would be happy to send you one free of charge.

Lean but Hearty Beef and Barley

Ingredients

- 8 oz extra-lean beef, such as sirloin, trimmed, cut into chunks
- 4 tsp olive oil
- 1 large onion, chopped
- 1 stalk celery, sliced
- 2 medium carrots, chopped
- 1 Tbsp tomato paste
- 2 Tbsp minced fresh parsley
- 1 cup quick-cook barley
- 3 cups no-salt-added beef broth
- 1 cup vegetable broth
- 1 cup water



2. Add remaining oil to the pot. Add onion and celery, stirring often. Cook until soft, about 4 minutes. Add carrots, and cook for 2 minutes more. Add tomato paste and parsley. Cook until vegetables are covered with tomato paste and turning brown.

3. Add barley, broth, and water, and simmer until barley is tender, about 15 minutes. Add the beef and simmer for 15 minutes more.

Directions

1. Sprinkle beef with a little pepper and season to taste. In a Dutch oven or a large pot, heat half the oil over

medium heat. Add beef to heated oil and stir frequently. Cook until beef is browned on all sides, for about 7 minutes. Transfer to a platter.

MAKES 4 SERVINGS

PER SERVING: 250 calories, 8 g fat, 2 g sat fat, 26 mg cholesterol, 29 g carbs, 5 g fiber, 17 g protein, 395 mg sodium

Taking Care of Your Family

WELL-CHILD VISITS

Even if your children seem healthy, they need to have regular well-child visits. Well-child visits, sometimes called Early Prevention Screening Detection and Treatment (EPSDT), let the doctor check your child for health problems before they get serious.



The doctor will check your child's height and weight. He or she will also test your child's vision and hearing. And make sure your child's heart and lungs are working well.

Children of all ages need to get these check-ups, including teenagers. If you want any help making an appointment, please call Member Services.

IMMUNIZATIONS

It's important to stay up to date on the immunizations for your family. Immunizations are a series of shots called vaccines that can make you or your child immune or resistant to infectious diseases.

IMMUNIZATIONS FOR CHILDREN*

AGE OF YOUR CHILD	NEEDED VACCINE
Birth, 1 month, 6 months	HepB
2 months, 4 months, 6 months	Rotavirus
2 months, 4 months, 6 months, 1 year	Hib (haemophilus influenza), PCV (pneumococcal)
2 months, 4 months, 6 months, 4 years	Polio
2 months, 4 months, 6 months, 15 months, 4 years	DTaP (diphtheria, tetanus, pertussis)
6 months and annually	Influenza
1 year	Hepatitis A
1 year, 4 years	MMR and Varicella
11 years	Tdap (tetanus, diphtheria, pertussis), Human Papillomavirus, Meningococcal

* This chart is based on American Academy of Pediatrics 2015 guidelines. Some vaccines require several doses to be effective. The age ranges are the earliest time the vaccine can be given. Talk to your child's doctor to create the vaccination schedule that is right for your child.

There is an immunization schedule designed to protect you and your child. This schedule is based on age and level of risk, if exposed to a dangerous disease. Talk with your provider about the recommended schedule for vaccines or to create a schedule that

works best for you and your child. Work with your provider if you or your child missed any shots. It is possible to catch up and your provider can help you figure out how. Immunizations are a covered benefit under your health plan—without any cost to you.

Move and Flex

DON'T SKIP THIS IMPORTANT PART OF YOUR WORKOUT



Stretching
can improve
your flexibility and
mobility.

When you are short on time to fit in exercise, chances are that stretching is the first thing to go. Big mistake. Stretching is important to avoid injury and get the most from your activity. As always, check with your doctor before starting a new exercise program.

Benefits beyond your workout

“Stretching can improve your flexibility and mobility,” says certified personal trainer Laura Foss. Greater flexibility is important to your health and well-being because it helps prevent injuries whether you are working out or performing everyday activities. It also reduces stress by relaxing tense muscles. “Better mobility through stretching can in turn help improve your performance in physical activities such as your weekend tennis game, a long run, or keeping up with your kids,” Foss says. For example, jogging in place and raising your knees high or doing butt kicks can gear you up for running. Arm swings and trunk rotations can prepare a golfer to make par, says Foss.

What's new in stretching

If you think of stretching as touching your toes until you count to 60, think again. “New research shows that the old-school warm-ups where you bend and hold stretches, known as static stretching, are just that: old-school,” Foss says. This type of static stretching can weaken your muscles before exercise, resulting in lost strength and stability. It can actually end up increasing your risk of injury, according to a study published in the *Journal of Strength and Conditioning Research*. Trainers now favor dynamic stretching, which involves moving muscles and joints to get them warmed up and ready for exercise. Practice dynamic stretches before your next exercise session or strenuous activity. They will raise your heart rate and prepare your muscles for activity. Try these moves to start.

Simple Stretches

LUNGE STRETCH

1. From a standing position, lunge right leg forward and place right foot flat on the ground.
2. With knees bent, squat until your left knee almost touches the ground. Keep your torso upright, and hold position for 10 seconds.
3. Bend forward, place your right elbow next to your right foot, and use your left arm for support. After 10 seconds, place your hands on both sides of your right foot and straighten your front leg, bringing your chest close to your knee.
4. Return to stand, then repeat on the opposite side.




V-STRETCH

1. Stand tall with your feet shoulder-width apart. Bend at your waist, then walk your hands out into push-up position.
2. Keeping your legs straight, walk your feet toward your hands. Stop when you feel a stretch in your legs.
3. Return to standing. That's 1 rep. Aim to complete 10 reps.



Get Dozens of Free Coupons

See how much you can save today at [NHHFSave.com](https://www.nhhfsave.com)

-  You can find great coupons for healthy products online every day. Find savings on healthier breakfast foods and snacks. To use, select your coupons, then click PRINT MY COUPONS. See how much you can save at [NHHFSave.com](https://www.nhhfsave.com).



Throughout this newsletter there are links to selected coupons that provide extra support in addition to your benefits. Each of the companies issuing the coupons is an independent company that does not provide products or services for New Hampshire Healthy Families. New Hampshire Healthy Families does not receive any payment from the selection or distribution of any coupons included as part of this service. New Hampshire Healthy Families is not responsible for nor endorses the coupons or products and services offered.

Get the Care You Need

We want you to get the right care, at the right time, and in the right place. Utilization Management is how we make decisions about paying for care and services. Your doctor will tell us about why you need a service.

New Hampshire Healthy Families clinical staff will make a decision based on:

- What is covered
- If the service is needed
- If the service works well
- If the service is right for you

We will make a decision as soon as possible based on your medical condition. Decisions about your care are made based on nationally recognized guidelines. New Hampshire Healthy

Families does not reward doctors or staff for saying no to care.

When we make a choice to deny, reduce, or stop certain services, we will write to you and your doctor. This letter will explain our choice. It will also tell you how to tell us if you are unhappy with the choice. This is called “appealing” the decision.

If you decide to appeal, you will not be treated differently.

Do you have questions about a decision or how to appeal? Call us at **1-866-769-3085** (TTY **1-855-742-0123**) to learn more—our Utilization Management staff is available Monday through Friday from 8 am to 5 pm.

Improving Quality

New Hampshire Healthy Families wants to improve the health of all of our members. To help us do this, we have a Quality Improvement (QI) Program.

What Is the QI Program?

The QI Program looks at the quality and safety of care and services given to our members. This includes medical and behavioral healthcare. New Hampshire Healthy Families’ Quality Improvement Department oversees this program, which reports to the Quality Improvement Committee.

What Is the QI Program’s Goal?

The goal of New Hampshire Healthy Families’ QI Program

is to improve members’ health by making our care and services better.

New Hampshire Healthy Families’ QI Program looks at all types of services, including:

- Preventive care
- Emergency care
- Primary care
- Specialty care
- Acute care
- Short-term facilities
- Ancillary services

You can learn more and see how we’re doing. Call Member Services at **1-866-769-3085** (TTY **1-855-742-0123**) or look on our website at NHHealthyFamilies.com/QI-Program.

Obtenga La Atención Que Necesita

Queremos que obtenga la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. Utilization Management es la forma en que tomamos decisiones sobre cómo pagar la atención y los servicios. Su médico nos dirá por qué usted necesita un servicio. El personal clínico de New Hampshire Healthy Families tomará una decisión en función de lo siguiente:

- Lo que está cubierto
- Si se requiere el servicio
- Si el servicio da resultado
- Si el servicio es adecuado para usted.

Tomaremos una decisión lo antes posible basándonos en su afección médica. Las decisiones sobre su salud se toman en función de pautas reconocidas a nivel nacional. New Hampshire Healthy

Families no recompensa a los médicos ni al personal por decir “no” a la atención médica.

Si tomamos la decisión de negar, reducir o suspender determinados servicios, le escribiremos a usted y a su médico. En esta carta se explicará nuestra elección. También se le informará sobre cómo comunicarnos que no está contento con la elección. Esto se llama “apelar” la decisión. Si decide apelar, no se le tratará de forma diferente.

¿Tiene alguna pregunta acerca de una decisión o sobre cómo apelar una decisión? Llámenos al **1-866-769-3085** (TTY **1-855-742-0123**) para obtener más información. Nuestro personal de Utilization Management está disponible de lunes a viernes, de 8 am a 5 pm.

Mejorar la calidad

New Hampshire Healthy Families desea mejorar la salud de todos sus miembros. Para ayudar a lograr dicho objetivo, tenemos un Programa de Mejoras a la Calidad (QI, por sus siglas en inglés).

¿Qué es el Programa de QI?

El Programa de QI analiza la calidad y seguridad de la atención y de los servicios prestados a nuestros miembros, incluida la atención médica y conductual. El Departamento de Mejoras a la Calidad de New Hampshire Healthy Families está a cargo del programa y rinde cuentas al Comité de Mejoras a la Calidad.

¿Cuál es el objetivo del Programa de QI?

El objetivo del Programa de QI de New Hampshire

Healthy Families es mejorar la salud de nuestros miembros haciendo mejoras a nuestra atención y servicios médicos. El Programa de QI analiza los diferentes tipos de servicios, entre ellos:

- Atención preventiva
- Atención de emergencia
- Atención primaria
- Atención especializada
- Atención de enfermedades agudas
- Centros médicos para atención a corto plazo
- Servicios adicionales

Para obtener más información y ver qué estamos haciendo, llame a los Servicios para miembros al **1-866-769-3085** (TTY **1-855-742-0123**) o visite nuestro sitio web en NHHealthyFamilies.com/QI-Program.

MEJOR *para* USTED

EL BOLETÍN INFORMATIVO DE SU PLAN DE SALUD QUE LE AYUDARÁ A ESTAR SIEMPRE SALUDABLE • INVIERNO 2015

Estrésese Menos

6 ESTRATEGIAS SIMPLES PARA AYUDARLE A COMBATIR LA DEPRESIÓN DE INVIERNO

Aunque esté ocupado, puede adoptar estos hábitos saludables en su día para mantener la mente calma y el cuerpo fuerte. No solo se sentirá mejor, sino que también reducirá el riesgo de padecer afecciones crónicas, como presión arterial alta y enfermedades cardíacas.

1 Que hacer ejercicio sea divertido.

Hacer ejercicio eleva naturalmente el estado de ánimo, y no es necesario ser socio de un gimnasio para hacerlo. Trate de hacer pausas durante el día con actividades divertidas, como jugar a la roncha o a la mancha con sus hijos o ir a bailar. Ventaja adicional: si encuentra algo que disfruta, también será menos propenso a comer en demasía. Según investigaciones realizadas en el Laboratorio de Alimentos y Marcas de la Universidad de Cornell, las personas que consideran la actividad de caminar como algo divertido comen menos que quienes la consideran un ejercicio.

2 Tómese un respiro.

Es natural sentirse estresado durante esta época del año. La nutricionista y profesional en bienestar Lisa



Introduzca pausas divertidas en su día, como jugar afuera con sus hijos o ir a bailar.

Beach, PhD, recomienda tomarse unos minutos para sentarse y respirar profundamente: Inhale lentamente por la nariz, luego exhale por la boca. Este ejercicio simple hace que el cerebro le diga al cuerpo que se relaje.

3 Limpie el aire.

Las temperaturas más frías por lo general significan más tiempo adentro. Pero puede llevar la naturaleza al interior para mantener el aire fresco y elevar su estado de ánimo. Algunas plantas de interior hacen un buen trabajo al filtrar los contaminantes del aire. El aloe vera y el espatifilo son filtros naturales que también son fáciles de cuidar.

4 Retribuya.

Tratar a los demás con bondad puede mejorar su sensación de bienestar y reducir el estrés, comenta la psicóloga Dana Klisanin, PhD. Ella explica que una conducta bondadosa puede fortalecer las relaciones con los amigos y la familia. La temporada festiva ofrece muchas oportunidades para ser voluntario. Averigüe en las organizaciones locales de caridad o busque en Internet para encontrar las maneras en que puede donar sus servicios.

5 Póngale sabor.

Relaje la mente al mantener el cuerpo fuerte. Coma vegetales frescos para fortalecer el sistema inmunitario y no olvide el ajo. Los síntomas de resfrió y gripe se alivian más rápido en las personas que comen ajo de manera regular, según un estudio en el *Journal of Clinical Nutrition*.

6 Duerma más.

Las personas que duermen lo suficiente tienden a sentir menos estrés. Un buen descanso le ayuda a prepararse para el día. Tenga como objetivo dormir de 7 a 9 horas.

Regale Buena Salud

Es el momento del año de pasar tiempo con la familia y los amigos, así que querrá sentirse bien. En esta edición tenemos consejos para que usted y su familia se mantengan sanos durante todas la temporada festiva. Y no olvide aprovechar las grandes ofertas para nuestros miembros en NHHFsave.com.

Saludos

Caroline Vitiello, RN, BSN, CCM, CMAC, Vicepresidente, Administración médica

4 Antigripales Potentes

PEQUEÑAS COSAS QUE PUEDE HACER PARA ESTAR BIEN TODA LA TEMPORADA

El virus de la gripe es un virus engañoso. Cambia todos los años. New Hampshire Healthy Families cubre el costo de una vacuna antigripal. Para ver una lista completa de los lugares a los que puede acudir para recibir la vacuna antigripal cubierta por New Hampshire Healthy Families, consulte NHHealthyFamilies.com/Flu-Prevention o llame a Servicios para miembros.

Si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de recibir la vacuna contra la gripe, consulte con su médico. También podemos contestar sus preguntas. Llame a Servicios para miembros al **1-866-769-3085 (TTY 1-855-742-0123)**. Puede protegerse y proteger a sus seres queridos con las siguientes tácticas para combatir la gripe.

Vacúnese. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que toda persona mayor de 6 meses de edad se vacune contra la gripe. La vacuna no solo lo protege contra las cepas más frecuentes del virus, también protege a quienes lo rodean. “La gripe puede causar la hospitalización e incluso la muerte en determinadas poblaciones,” comenta Jennifer Collins, MD, del Comité Estadounidense de Alergia e Inmunología. Las personas con afecciones médicas, las mujeres embarazadas, los niños menores de 5

años y los adultos mayores de 65 años corren más riesgo. Su médico de cabecera y clínica de urgencias por lo general ofrecen la vacuna.

Combata con alimentos. Dele al cuerpo los alimentos que necesita para crear buenas defensas. Las vitaminas A, C, D y E y el zinc



ayudan a alimentar el sistema inmunitario para que pueda funcionar lo mejor posible, explica Collins. Llene su plato con vegetales, granos enteros y proteínas magras. En lo que a vegetales respecta, escoja una variedad de colores. Diseñar las comidas con estos tres tipos de alimentos prevendrá enfermedades y le ayudará a mantenerse en un peso saludable.

Consejos rápidos para combatir la gripe

Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe. Esto ayuda a que usted, su familia y nuestra comunidad estén saludables. Nuevas investigaciones demuestran que cuando las personas sanas se vacunan, se reduce la diseminación de la gripe. Estas son algunas otras cosas que pueden ayudarle a evitar los resfriados y la gripe.

- Limpie con frecuencia los lugares con gérmenes
- No se toque la cara
- Evite estar en grandes multitudes y con personas enfermas
- Beba mucho líquido
- Duerma lo suficiente

Cree sus defensas. La Facultad de Higiene y Medicina Tropical de Londres descubrió recientemente que las personas que hacen ejercicio enérgicamente durante por lo menos 2.5 horas por semana tienen aproximadamente un 10% menos de probabilidad de engriparse. El ejercicio aumenta la circulación de las células del sistema inmunitario en el organismo. Estas células eliminan a los invasores externos que pueden enfermarle.

Lávese bien las manos. El 95% de las personas no se lavan las manos correctamente, si es que lo hacen, según un estudio universitario. Mientras tanto, la persona promedio se toca la cara y luego toca objetos como picaportes y teclados más de tres veces por hora, según los Institutos Nacionales de Salud. Para protegerse, lávese las manos con regularidad, en especial después de estar en contacto con otras personas. Lávese las manos también antes de comer y después de ir al baño. Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos. Asegúrese de usar agua tibia con jabón y lavarse bien debajo de las uñas. Si está enfermo, tosa y estornude en un pañuelo de papel o la parte interior del codo, no en las manos. Luego, lávese las manos.

OBTENGA RECOMPENSAS POR VIVIR DE FORMA SALUDABLE

Queremos ayudarle a tener buena salud. Cuidar su salud le hace sentir mejor. También puede evitar problemas de salud más graves. Le damos una recompensa adicional por completar determinadas actividades saludables... ¡recompensas en dólares! Sin cargos ni costos para usted. Es nuestra manera de celebrar su decisión de tener una mejor salud.



Para obtener más información, visite NHHealthyFamilies.com, llámenos al **1-866-769-3085 (TTY 1-855-742-0123)** o inicie sesión en su cuenta de miembro de New Hampshire Healthy Families donde encontrará una lista completa de lo que puede comprar, su saldo de recompensas y mucho más.

Hágase Análisis, Tome el Control

HACERSE LOS EXÁMENES CORRECTOS LE AYUDARÁ A MANEJAR MEJOR SU SALUD

Las personas que se hacen cargo de su salud pierden menos tiempo en el consultorio médico y menos dinero en medicamentos. Una de las mejores maneras de estar en control de su salud es hacerse exámenes y análisis regulares. Descubrirá posibles problemas y cómo evitar que se tornen graves.

Detección precoz

Si usted está sano, los exámenes regulares le indican a usted y a su médico si algo cambia. Cada año su médico le controlará el peso y la presión arterial. Un cambio en sus valores habituales puede alertarle de un problema antes de que sienta algún síntoma. Si está tratando una afección crónica, como diabetes o una enfermedad cardíaca, es muy importante realizarse determinadas pruebas para determinar si necesita algún cambio en su rutina diaria.

Chequeos de salud para las mujeres

Para las mujeres, hay pruebas importantes sobre las que deben consultar con el médico.

DETECCIÓN DE CÁNCER CERVICOUTERINO

- ¿Menor de 21 años? Pregunte a su médico si debe hacerse una prueba de Papanicolaou o un examen ginecológico.
- ¿Mayor de 21 años? Consulte con su médico sobre una prueba de Papanicolaou y un examen ginecológico cada 1 a 5 años.

DETECCIÓN DE CLAMIDIA

- ¿Menor de 25 años? Si usted es sexualmente activa, debe hacerse una prueba de detección de clamidia cada año.
- ¿Mayor de 25 años? Hable con su médico sobre los factores de riesgo y pregúntele si debe hacerse una mamografía.

DETECCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

- Pregunte a su médico con qué frecuencia debe hacerse exámenes y cuándo debe hacerse una mamografía. Programe un examen anual con el médico que puede incluir un examen de las mamas.
- ¿Desea programar un examen? ¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor? Comuníquese con Servicios para miembros.

Análisis de diabetes

Si tiene diabetes, pida a su médico un análisis A1C. Probablemente el médico le pida que se lo haga dos veces al año, o más, si tiene problemas para cumplir con los objetivos de azúcar en la sangre. Este simple análisis de sangre determina sus niveles de azúcar durante los 2 o 3 últimos meses. Si sus resultados son altos, consulte con su médico acerca de cambiar la dieta o el plan de ejercicios.

Análisis de colesterol

Pregunte a su médico con qué frecuencia debe controlar su colesterol. Las pautas dependen de factores tales como sexo y antecedentes familiares. Un nivel de colesterol muy alto puede causar enfermedades cardíacas, infarto o accidente cerebrovascular. Pregunte al médico sobre cuatro valores en particular: LDL (colesterol malo), HDL (colesterol bueno), triglicéridos y colesterol total.

¿NECESITA UNA CITA?

New Hampshire Healthy Families desea que usted reciba la atención adecuada en el momento adecuado. Trabajamos junto a los proveedores médicos para asegurarnos de que usted obtenga citas cuando las necesita.



Su proveedor médico decidirá cuándo debe ser visto en función de si está lesionado o enfermo. Es importante que hable con su proveedor acerca de sus síntomas. Consulte el cuadro a continuación para saber cuándo debe esperar recibir atención.

TIPO DE CITA

- **Atención preventiva**
En un plazo de 30 días calendario
- **Regular y de rutina**
En un plazo de 10 días calendario
- **Evaluación clínica luego del alta (de transición)**
En un plazo de 7 días calendario después del alta
- **Enfermera a domicilio**
En un plazo de 2 días calendario después del alta

ATENCIÓN DE SALUD CONDUCTUAL

- **Regular y de rutina**
Una cita en un plazo de 10 días hábiles para una visita de rutina al consultorio
- **Evaluación clínica luego del alta (de transición)**
En un plazo de 7 días calendario después del alta
- **Visita domiciliaria por parte de un terapeuta certificado después del alta**
En un plazo de 2 días calendario

Una Red Para Su Cuidado

New Hampshire Healthy Families cuenta con una red de proveedores. Estos proveedores atienden sus necesidades médicas, de salud conductual y de farmacia. Nuestro directorio en línea contiene una lista de proveedores para elegir, que incluye médicos de cabecera también conocidos como proveedores de atención primaria (PCP), especialistas, proveedores de planificación familiar, farmacias, Centros de Salud Calificados Federalmente (FQHC) y Centros de Salud Rural (RHC), proveedores de salud conductual y hospitales. También puede encontrar la ubicación de los proveedores médicos, los horarios de atención y números de teléfono.

New Hampshire Healthy Families se esfuerza para asegurar que nuestra red tenga los proveedores que usted necesita. Si no podemos encontrar el proveedor que usted necesita en nuestra red, le ayudaremos a encontrar un proveedor fuera de la red. Para cualquier servicio cubierto de un proveedor fuera de la red, se necesita la aprobación previa. Si no aprobamos el servicio, es posible que tenga que pagar por los servicios que reciba de un proveedor fuera de la red.

¿Desea una copia impresa del directorio de proveedores? Comuníquese con nosotros. Con gusto le enviaremos una sin cargo.

Carne de res Magra, Pero Sustanciosa, y Cebada

Ingredientes

- 8 oz de carne de res extra magra, como solomillo, cortada en trozos
- 4 cdtas. de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 1 tallo de apio, en rodajas
- 2 zanahorias medianas, picadas
- 1 cda. de concentrado de tomate
- 2 cdas. de perejil fresco picado
- 1 taza de cebada de cocción rápida
- 3 tazas de caldo de carne sin sal agregad
- 1 taza de caldo de vegetales
- 1 taza de agua



- 2.** Agregar el aceite restante a la olla. Agregar la cebolla y el apio, revolviendo con frecuencia. Cocinar hasta que se ablanden, unos 4 minutos. Agregar las zanahorias y cocinar 2 minutos más. Agregar el concentrado de tomate y el perejil. Cocinar hasta que los vegetales estén cubiertos por el concentrado de tomate y comiencen a dorarse.
- 3.** Agregar la cebada, los caldos y el agua, y hervir a fuego lento hasta que la cebada esté tierna, unos 15 minutos. Agregar la carne y hervir a fuego lento durante 15 minutos más.

Instrucciones

1. Espolvorear la carne con un poco de pimienta y sazonar a gusto. En una olla de hierro fundido u olla grande, calentar la mitad

del aceite a fuego medio. Agregar la carne al aceite caliente y revolver con frecuencia. Cocinar hasta que la carne se dore en todos los lados, unos 7 minutos. Pasar a una fuente.

RINDE 4 PORCIONES. POR PORCIÓN:
250 calorías, 8 g de grasa, 2 g de grasa saturada, 26 mg de colesterol, 29 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 17 g de proteína, 395 mg de sodio

Cuidando a su familia

CONTROL DE NIÑO SANO

Incluso si sus hijos parecen sanos, debe llevarlos a los controles de niño sano de manera regular. Los controles de niño sano, en ocasiones llamados controles preventivos tempranos para la detección y el tratamiento (EPSDT, por sus siglas en inglés), permiten al médico hacer un control de su hijo para detectar si existe algún problema de salud antes de que se torne grave.

El médico controlará la estatura y el peso de su hijo. También le controlará la vista y la audición, y se asegurará de que el corazón y los pulmones de su hijo estén funcionando bien.



Los niños de todas las edades deben hacerse estos controles, incluidos los adolescentes. Si desea concertar una cita, llame a Servicios para miembros.

VACUNAS

Es importante que su familia esté al día con las vacunas. La vacunación consiste en una serie de inyecciones llamadas vacunas que pueden proporcionarle a usted y a su hijo

INMUNIZACIONES PARA NIÑOS*

LA EDAD DE SU HIJO	VACUNA NECESARIA
Nacimiento, 1 mes, 6 meses	Hepatitis B
2 meses, 4 meses, 6 meses	Rotavirus
2 meses, 4 meses, 6 meses, 1 año	Hib (haemophilus influenza), PCV (neumococica)
2 meses, 4 meses, 6 meses, 4 años	Poliomielitis
2 meses, 4 meses, 6 meses, 15 meses, 4 años	DTaP (difteria, tétano, tosferina)
6 meses y luego anualmente	Gripe
1 año	Hepatitis A
1 año, 4 año	MMR and Varicela
11 años	Tdap (tétano, difteria, tosferina), Human Papillomavirus, Meningococcal

*Este cuadro se basa en las pautas de 2015 de la Academia American de Pediatría. Algunas vacunas requieren varias dosis apra ser eficaces. Los intervalos de edad son lo más pronto que pueden administrarse la vacuna. Hable con el médico de su hijo para crear el calendario de vacunación que sea adecuado.

inmunidad o resistencia a enfermedades infecciosas.

Hay un calendario de vacunación diseñado para protegerle a usted y a su hijo. Este calendario se basa en la edad y el nivel de riesgo, en caso de exposición a una enfermedad peligrosa. Consulte con su médico sobre

el calendario de vacunación recomendado o para crear uno que sea mejor para usted y su hijo. Dígale a su médico si usted o su hijo omitieron alguna vacuna. Es posible recuperar las vacunas perdidas y su médico puede ayudarle a encontrar la forma de hacerlo. Las vacunas son un beneficio cubierto por su plan de salud, sin costo alguno para usted.

Movimiento y Flexibilidad

NO OMITA ESTA PARTE IMPORTANTE DE SU EJERCICIO



Si tiene poco tiempo para hacer ejercicio, lo más probable es que lo primero que omite sea el estiramiento. Pero, el estiramiento es importante para evitar lesiones y aprovechar al máximo la actividad que realiza. Consulte con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.

“El estiramiento puede mejorar la flexibilidad y la movilidad,” explica la entrenadora personal certificada Laura Foss. Una mayor flexibilidad es importante para la salud y el bienestar, dado que ayuda a evitar lesiones, ya sea durante el ejercicio o en las actividades diarias. También reduce el estrés al relajar los músculos tensos. “La mejor movilidad gracias al estiramiento puede a su vez ayudar a mejorar su rendimiento en actividades físicas, tales como un partido de tenis de fin de semana, una carrera larga o al seguirles el ritmo a sus hijos,” comenta Foss. Por ejemplo, trotar en el lugar y elevar alto las rodillas o dar patadas cortas pueden prepararlo para correr. Balancear los brazos y rotar el tronco pueden preparar a un jugador de golf para hacer un par, dice Foss.

Si piensa que el estiramiento es tocarse los dedos de los pies y contar hasta 60, piense nuevamente. “Nuevas investigaciones demuestran que el precalentamiento de la vieja escuela, en el que debe doblarse y mantener el estiramiento, conocido como estiramiento estático, es solo eso: viejo,” dice Foss. Este tipo de estiramiento estático puede debilitar sus músculos antes de hacer ejercicio, lo que causa pérdida de fuerza y estabilidad. De hecho, puede terminar aumentando el riesgo de sufrir una lesión, según un estudio publicado en el *Journal of Strength and Conditioning Research*. Los entrenadores en la actualidad prefieren el estiramiento dinámico, que implica mover los músculos y las articulaciones para entrar en calor y alistarlos para el ejercicio. Practique hacer estiramientos dinámicos antes de su próxima sesión de ejercicio o actividad vigorosa. Aumentarán la frecuencia cardíaca y prepararán sus músculos.

Estiramientos Simples

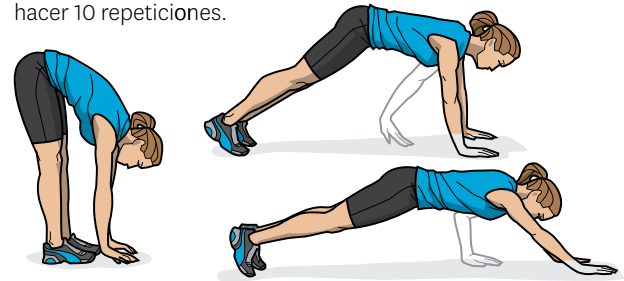
ESTIRAMIENTO CON PIERNA FLEXIONADA HACIA DELANTE

1. De pie, lleve la pierna derecha hacia adelante y apoye el pie derecho plano en el piso.
2. Con las rodillas flexionadas, agáchase hasta que la rodilla izquierda casi toque el piso. Mantenga el torso derecho y sostenga la posición durante 10 segundos.
3. Inclínese hacia adelante y coloque el codo derecho junto al pie derecho, y use el brazo izquierdo para apoyarse. Después de 10 segundos, coloque las manos a cada lado del pie derecho y enderece la pierna derecha, acercando el pecho a la rodilla.
4. Vuelva a la posición de pie y luego repita con el lado opuesto.



ESTIRAMIENTO EN V

1. Párese con los pies separados el ancho de los hombros. Doble la cintura y luego camine con las manos hasta una posición de flexión o lagartija.
2. Manteniendo las piernas rectas, camine con los pies hacia las manos. Deténgase cuando sienta un estiramiento en las piernas.
3. Vuelva a la posición de pie. Esa es una repetición. Trate de hacer 10 repeticiones.



Obtenga Docenas de Cupones Gratis

Vea cuánto puede ahorrar hoy en [NHHfsave.com](https://www.nhhfsave.com)

➔ Puede encontrar cupones estupendos para productos saludables en línea todos los días. Encuentre ahorros en alimentos más saludables para el desayuno y la merienda. Para usarlos, seleccione sus cupones, después haga clic en PRINT MY COUPONS (Imprimir mis cupones). Vea cuánto puede ahorrar en [NHHfsave.com](https://www.nhhfsave.com).



En este boletín hay enlaces a cupones seleccionados que proporcionan apoyo adicional además de sus beneficios. Cada una de las compañías que emiten los cupones es una empresa independiente que no proporciona productos ni servicios para New Hampshire Healthy Families. New Hampshire Healthy Families no recibe pago alguno por la selección o distribución de los cupones incluidos como parte de este servicio. New Hampshire Healthy Families no es responsable de los cupones ni los productos y servicios ofrecidos, ni los promociona.



2 Executive Park Drive
Bedford, NH 03110

NHHealthyFamilies.com

PRSR STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
N. READING, MA
PERMIT NO. 314

Questions? Call Member Services:

Monday through Friday, 8 am to 5 pm

**¿Alguna pregunta? Llame a los
Servicios para Miembros:**

Lunes a Viernes, 8 am a 5 pm

Member Services **1 (866) 769-3085**

TDD/TTY **1 (855) 742-0123**

LW-NHHF-Q415

Tired of Too Much Paper?

Sign up for our e-newsletter. Go to
NHHealthyFamilies.com

¿Cansada de tanto papel?

Suscríbese a nuestro boletín
electrónico. Visite
NHHealthyFamilies.com

