



BETTER *for* YOU

YOUR HEALTH PLAN NEWSLETTER TO HELP YOU GET AND STAY HEALTHY! • SUMMER 2014

It's Summertime and Better Living Is Easy

TRY THESE SEASONAL TIPS TO HELP YOUR BODY AND MIND

Warm temperatures, fresh produce, and a slower pace make summer a great time to exercise more, eat healthier, and take better care of yourself. Try these tips to improve your health this summer.

1 Walk in the woods. Neighborhood sidewalks get steamy in the summer, so take your walks in the shade of a nearby park or forest. Walking is great exercise, but walking in nature is even better. A walk in the woods lowers blood pressure, pulse, and levels of the stress hormone cortisol, says Aaron Michelfelder, MD, of Loyola University Chicago's Stritch School of Medicine.

2 Try a variety of foods. Your body needs 40 different nutrients to stay healthy,



Eating together as a family helps kids eat more fruits and vegetables.

and no one food group provides all of them. Don't worry. This time of year, farm stands and local grocers offer a wide variety of fresh vegetables and fruits, including many that

you can't get at other times of the year. Try new foods to add taste and textures to meals.

3 Spend family time. Take advantage of summer's slower pace to relax with family for meals. Eating as a family will not only help your mental wellbeing, there's evidence that it could do the same for your weight. One study found eating dinner together at a table (instead of in front of the TV or on the go) is associated with lower weights for adults and kids. Other studies have shown eating together as a family helps kids eat more fruits and vegetables.

Make the most of the season

Summer is here, and it's a perfect time to get outside, visit with friends and family, and get on the road to better health. Swim at the beach or walk in the park and you'll barely notice that you are getting a workout. And eating well is so easy. Cook lean meats on the backyard grill instead of in the kitchen, and enjoy with a salad or grilled vegetables. Or try our pesto recipe (inside) to add flavor and nutrition to chicken, on a sandwich, or with your pasta.

Be sure to look inside for the coupons. Find more valuable coupons and healthy recipes at www.NHHealthyFamilies.com. Just click on **Coupon Saver Program** and then **Coupons**.

Enjoy your summer!

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

We are sending you the enclosed coupons for 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.

We Care About Your Privacy

We know you want your medical information to stay private. Your medical information is called protected health information. We keep it safe for you.

We follow state laws and federal laws to keep it private. You can read the full text on privacy practices in your Member Handbook. For other questions about your privacy:

- Visit our website at www.NHHealthyFamilies.com or
- Call NH Healthy Families Member Services.

The Skinny on Fat

GET MORE GOOD FAT IN YOUR DIET AND TRIM THE BAD FAT

Don't think that eating fats will only make you fat or unhealthy. In fact, fats are as important for good health as the nutrients in your vegetables. "Without fat, you wouldn't be able to survive," says Ayla Withee, MS, RD, LDN, a Boston-based dietitian who writes for EatSimply.org. Even saturated fat is needed for good health. Fats store energy and protect your organs from head to toe. They also help to support your immune and nervous systems.

What matters is the kind of fat you eat, says Christine Gerbstadt, MD, RD, author of *The Doctor's Detox Diet*. The four major

Avocados, salmon,
seeds, nuts,
and olive oil are
healthy sources
of fat.



kinds of fat in food are saturated, monounsaturated, polyunsaturated, and trans fats.

Saturated and trans fats are potentially harmful when you have too much in your

diet. They raise your bad cholesterol and lower your good cholesterol. "Animal products, particularly meat and dairy that are high in saturated fat and in cholesterol, will raise your cholesterol levels even higher," Withee says. They also increase your risk for heart disease, stroke, and type 2 diabetes. So choose lean meats and low-fat dairy.

On the flip side, good fats can do the opposite: Monounsaturated and polyunsaturated fats can lower bad cholesterol. For most people, Withee says, total fat should be 25-30% of your total calories, with no more than 10% from saturated fat. Good monounsaturated and polyunsaturated fats come primarily from plants—olives, nuts, seeds, avocados, and beans, for example. Most of your fat should come from them.

Caring for 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 Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment or 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 test your child's vision and hearing, as well as make sure your child's heart and lungs are working well.

Children of all ages need these checkups, including teenagers. If you want help making an appointment, call Member Services.

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

There is a 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 to your provider about the recommended schedule for vaccines and 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.

IMMUNIZATIONS FOR CHILDREN*

AGE OF YOUR CHILD	NEEDED VACCINE
Birth, 1 month, and 6 months	Hepatitis B
2 months, 4 months, and 6 months	Rotavirus; DTaP (diphtheria, tetanus, acellular pertussis); Hib (haemophilus influenzae); PCV13 (pneumococcal); Polio
6 months and then annually	Influenza
12 months	Hib; PCV13
12 months and 18 months	Hepatitis A
12 months and 4 years	MMR (measles, mumps, and rubella); Varicella
15 months and 4 years	DTaP
9 years (series of 3 given over 24 weeks)	Human papillomavirus
4 years	Polio
11 years	Tdap (tetanus, diphtheria, acellular pertussis)
11 years and 16 years	Meningococcal

* This chart is based on American Academy of Pediatrics 2014 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.

LEAD SCREENINGS: You look for ways to protect your children. But a danger like lead can be hard to spot. Lead was once used in paint, gasoline, and plumbing pipes. Lead can sometimes be found in soil and in older homes. Toys from other countries can also contain lead.

Even small amounts of lead can cause harm

to your child. It can cause stomachaches and make it hard for your child to learn. Kids get lead poisoning by eating or chewing on paint, dirt, or toys that have lead in them.

A blood test is the only way to know if your child has lead poisoning. Be safe. Ask your doctor if your child needs a lead test.

Pesto with a Nutritious Punch

Ingredients

- 2 cups basil, parsley, cilantro, or green onions, chopped
- 2 cloves garlic
- ¼ cup toasted pine nuts, walnuts, pecans, or pistachios, chopped
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 tablespoons olive oil
- ¼ cup low-fat yogurt or cheese
- 1 pinch of salt and freshly ground black pepper

Directions

Put all ingredients into a food processor and process until smooth. Season to taste with salt and pepper. Store in an airtight container in the refrigerator until ready to use. If not using within a week, freeze in a plastic container for up to three months.

Makes 12 servings

Per serving: 44 calories, 4 g fat, 1 g saturated fat, 2 mg cholesterol, 3 mg sodium, 2 g carbohydrates, 1 g fiber, 1 g protein



The Right Care

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 condition. Decisions about 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 any questions about a decision or how to appeal a decision? Call **1 (866) 769-3085** or TDD/TTY **1 (855) 742-0123** to learn more. Our Utilization Management staff is available Monday to Friday from 8 am to 5 pm.

A Healthier You

Your health is our #1 priority. That’s why New Hampshire Healthy Families provides you with access to programs designed to help keep you healthy. Our Disease Management programs are services that help you take an active role in managing your health and are provided at no cost to you. We will provide you with helpful information, tools, and personal health coaches. Contact us for help managing your health challenges with:

- Heart Disease
- Heart Failure
- Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
- Tobacco Cessation
- Weight Management
- Diabetes
- Asthma

Choose to take control of your health. Call Health Coaches directly at **1 (866) 918-4459** to enroll in a program. Health Coaches are

available Monday through Thursday 9 am to 8 pm, Friday 9 am to 7 pm, and Saturday 9 am to 6 pm.

3 Ways to Get Help

BY PHONE: Our Health Coaches will guide you one-on-one to make small changes that can have a big impact.

ONLINE: Our Nurtur® website (www.nurturhealth.com) covers more than just health issues. It offers solutions to money, legal, and other life issues as well. Read. Watch. Listen. Learn.

IN THE MAIL: Our *UpBeat* newsletter, provided to members enrolled in our Disease Management program, offers useful articles and simple exercises that make real change possible.

How Are You Feeling?

Do you sleep too little or not well enough? Do you not want to do things you used to enjoy?

Do you feel like you can’t make decisions? You may be depressed.



Depression is an illness that is a medical condition and it can be treated by your doctor. It’s important to tell your doctor

how you are feeling so he or she can help. Your doctor may suggest medications and other therapies, like counseling.

New Hampshire Healthy Families can also help. We offer behavioral health referral and care services through our partner, Cenpatco. Cenpatco team members can help you find a behavioral healthcare provider. This provider will evaluate you and discuss a plan and lifestyle changes that can be helpful.

Asking for help is the strong, smart way to go. Call Cenpatco at **1 (888) 282-7767**.

7 Ways to Walk More Each Day

TAKE EXTRA STEPS AND INCREASE FITNESS WITH THESE EASY STRATEGIES

You probably know that walking is a great way to meet your exercise goals. It doesn't require special equipment, and nearly everyone can do it. But less than 25% of US adults walk for more than 10 minutes continuously in a week.

If you don't walk enough, you're missing out on fitness and health benefits, such as lower blood pressure and stronger bones. Try these ways to walk more each day:



Walk at home. If you aren't able to walk during your day, walk or march in place in your living room for 10 to 15 minutes, says Jessica Smith, a certified personal trainer. You can also follow along to a walking DVD.

Make all calls mobile. "Make a pact with yourself that every phone call you take will be mobile – literally," Smith suggests. "Pace in place or walk around while you chat."

Take a tidying lap. Cleaning? Turn up the music, and walk around your house, stopping in each room to straighten up.

Go around the store. When you're at the grocery store or mall, take a big loop before you start shopping. It's an easy way to squeeze in some steps.

Pace during practice. Keep sneakers in the car. When you take the kids to soccer or baseball practice, walk around the field.

Move around at work. Making copies or coffee? "Walk around while you wait," Smith says. Have a 15-minute break? Take a quick stroll, or walk some stairs.

Talk and walk. Plan a family walk in your neighborhood, or make a walking date with a friend at a local park. It's a free way to get together and spend some quality time. Plus, you'll all feel healthier.

Open Enrollment Is Coming

This fall, the Department of Health and Human Services (DHHS) will ask if you want to change health plans. For this period of time, called open enrollment, you can disenroll – without cause – from one plan and enroll with another.

If you want to disenroll or change plans after open enrollment, you can if:

- It is during your first 90 days of coverage
- You enrolled voluntarily
- The plan you are assigned to does not have your PCP in network
- You missed open enrollment because you were temporarily not eligible for Medicaid
- DHHS sanctions your enrolled plan

Have questions about how to disenroll with cause? Call DHHS Client Services at **1 (888) 901-4999**.

We hope that you continue to make NH Healthy Families your plan of choice!

Photo: Thinkstock

Inscripción abierta

Este próximo otoño Estado de NH le preguntará si desea cambiar de plan médico. Durante este período, llamado inscripción abierta, puede darse de baja, sin una causa, de un plan e inscribirse en otro plan. Después del plazo de inscripción abierta, podrá hacerlo si:

- es durante los primeros 90 días de la cobertura.
- se inscribió voluntariamente.
- el plan al cual se le asignó no incluye a su médico de cabecera en la red de servicio.
- no tuvo acceso a la inscripción abierta porque no fue elegible temporalmente para Medicaid.
- DHHS autoriza el plan en el cual se ha inscrito.

¿Preguntas? Comuníquese con Servicio al Cliente del DHHS al **1 (888) 901-4999**.

5 formas de caminar más cada día

TOME MEDIDAS ADICIONALES CON ESTAS ESTRATEGIAS SENCILLAS

Usted probablemente sabe que caminar es una gran forma en la que puede alcanzar sus metas de ejercicio. No requiere equipo especial y casi todo el mundo puede hacerlo. Pero menos del 25% de los adultos estadounidenses caminan más de 10 minutos consecutivos en una semana.

Si no camina lo suficiente, está perdiendo beneficios para la forma física y la salud, tales como bajar la presión arterial y tener huesos más fuertes. Pruebe estas formas de caminar más cada día:

Caminar en casa. Si no puede caminar durante el día, camine o marque el paso en la sala de estar por 10 a 15 minutos, dice Jessica Smith, una entrenadora personal certificada. También puede caminar con un DVD de caminar.



móviles. "Haga un pacto consigo mismo para que cada llamada telefónica que usted tome sea móvil, literalmente," sugiere Smith. Simplemente marque el paso o camine mientras charla por teléfono.

Dé una vuelta ordenando cosas. Limpie la casa? Póngase los tenis, ponga algo de música, y camine alrededor de su casa, deteniéndose en cada habitación para enderezarse.

Dé la vuelta en la tienda. Cuando esté en el supermercado, farmacia o centro comercial, dé una gran vuelta antes de empezar a comprar. Es una manera fácil de incluir algunos escalones.

Hable y camine. Es una forma gratis de reunirse y pasar un momento agradable. Además, se sentirá más sano.

Photo: Thinkstock

MEJOR *para* USTED

EL BOLETÍN INFORMATIVO DE SU PLAN DE SALUD QUE LE AYUDARÁ A ESTAR SIEMPRE SALUDABLE • VERANO 2014

Es verano y vivir mejor es fácil

PRUEBE ESTOS CONSEJOS DE TEMPORADA PARA AYUDAR A SU CUERPO Y MENTE

Las temperaturas cálidas, los productos frescos y un ritmo más lento hacen que el verano sea un buen momento para hacer más ejercicio, comer más sano y cuidar mejor de uno mismo. Pruebe estos consejos para mejorar su salud este verano.

1 Camine por el bosque. Puede ser muy caluroso el dar un paseo sobre la acera, así que salga a caminar a la sombra de un parque o un bosque cercano. Caminar es un gran ejercicio, pero caminar en la naturaleza es todavía mejor. Un paseo por el bosque disminuye la presión arterial, el pulso y los niveles de cortisol, la hormona del estrés, comenta Aaron Michelfelder, MD, de la Escuela de Medicina Stritch de la Universidad Loyola de Chicago.



Comer juntos en familia ayuda a los niños a comer frutas y verduras.

2 Pruebe una variedad de alimentos. Su cuerpo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano, y ningún grupo de alimentos los provee todos. En esta época

del año, los puestos de granjeros y las tiendas de comestibles locales ofrecen una amplia variedad de verduras y frutas, muchas de las cuales no se pueden conseguir en otras épocas del año.

3 Pase tiempo con la familia. Aproveche el ritmo más lento del verano para relajarse con la familia y comer juntos. Un estudio descubrió que cenar juntos en

la mesa se asocia con un menor peso para adultos y niños. Otros estudios han demostrado que comer juntos en familia ayuda a los niños a comer más frutas y verduras.

Saque el máximo partido de la temporada

El verano está aquí, y es el momento perfecto para salir a la calle, visitar a amigos y familiares, y emprender el camino hacia una mejor salud. Vaya a la playa y nade o camine por el parque, apenas notará que está haciendo ejercicio. Y comer bien es tan fácil en el verano. Cocine las carnes magras en la parrilla del patio trasero en lugar de la cocina, y acompañe con una ensalada o verduras a la parrilla. O pruebe nuestra receta de pesto (en el interior) para agregar sabor y nutrición al pollo, en un sándwich, o con pasta.

Asegúrese de buscar los cupones que se encuentran en el interior del boletín. También encontrará más recetas saludables y cupones valiosos en nuestra página web, www.NHHealthyFamilies.com. Sólo haga clic en el icono de **Coupon Saver Program** y luego en **Coupons**.

¡Disfrute del verano!

Caroline Vitiello, RN, BSN, CCM, CMAC
Vicepresidenta, Administración Médica

Adjunto hemos enviado cupones a fin de proporcionarle apoyo adicional a sus beneficios. Cada una de las empresas que emiten los cupones es una empresa independiente que no proporciona productos o servicios a 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 o los productos y servicios ofrecidos, ni los promoció.

Por su privacidad

Sabemos que usted desea que su información médica permanezca privada. Su información médica se denomina información de salud protegida. La mantenemos segura. Seguimos las leyes estatales y federales para proteger su información de manera privada. Puede leer el texto completo sobre las prácticas de privacidad en su Manual para Miembros. Para otras preguntas sobre su privacidad:

- Visite www.NHHealthyFamilies.com.
- Llame a Servicios para Miembros de New Hampshire Healthy Families.

La verdad sobre la grasa

¡AÑADA MÁS GRASA BUENA A SU DIETA Y RECORTE LA GRASA MALA

Hay unas grasas que son importantes para la buena salud. “Sin grasa, usted no sería capaz de sobrevivir,” comenta Ayla With-ee, MS, RD, LDN, una dietista radicada en Boston que escribe para EatSimply.org. Las grasas almacenan energía y protegen sus órganos. También apoyan a los sistemas inmunológico y nervioso. Lo que importa es el tipo de grasa que usted come, comenta Christine Gerbstadt, MD, RD, autora del libro *The Doctor’s Detox Diet*. Los cuatro tipos principales de grasas en los alimentos son grasas saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y grasas trans.



Las grasas saturadas y trans son potencialmente perjudiciales cuando se consumen en exceso. Elevan el nivel de colesterol malo y disminuyen el colesterol

El aguacate, salmón, semillas, frutos secos y aceite de oliva son fuentes saludables de grasa.

bueno. “Los productos de origen animal, en particular la carne y los productos lácteos que son ricos en grasas saturadas y en

colesterol, elevarán sus niveles de colesterol aún más,” comenta Withee. También aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2. Es importante elegir carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas pueden reducir sus niveles de colesterol malo. Hay que tener en cuenta que las buenas grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas provienen principalmente de plantas, como las aceitunas, nueces, semillas, aguacates y frijoles.

El cuidado de su familia

VISITAS DE NIÑO SANO: Incluso si sus hijos parecen sanos, debe llevarlos a sus citas de niño sano de manera regular. Las visitas de niño sano, a veces llamadas de Evaluación Periódica Temprana, Diagnóstico y Tratamiento (EPSDT, por sus siglas en inglés), son para que el médico examine a su hijo y detecte posibles problemas de salud antes de que se vuelvan graves. El médico comprobará la altura y el peso de su hijo y la visión y la audición, el corazón y los pulmones.

Los niños de todas las edades necesitan estos exámenes, incluyendo los adolescentes. Si desea ayuda para hacer una cita, llame a Servicios para Miembros.

INMUNIZACIONES: Es importante mantenerse al día con las inmunizaciones. Son una serie de inyecciones llamadas vacunas que pueden hacer que niños sean inmunes o resistentes a las enfermedades infecciosas.

Hay un calendario diseñado para protegerle a usted y a su hijo. Este calendario se basa en la edad y el nivel de riesgo, si se expone a una enfermedad peligrosa. Hable con su médico sobre el calendario recomendado. Dígale a su médico si usted o su hijo se han perdido alguna vacuna. Es posible ponerse al día.

Las vacunas son un beneficio cubierto por su plan de salud, sin costo alguno para usted.

INMUNIZACIONES PARA NIÑOS*

LA EDAD DE SU HIJO	VACUNA NECESARIA
Nacimiento, 1 mes y 6 meses	Hepatitis B
2 meses, 4 meses y 6 meses	Rotavirus; DTaP (difteria, tétanos, tos ferina acelular); Hib (Haemophilus influenzae); PCV13 (neumocócica); Polio
6 meses y luego anualmente	Gripe
12 meses	Hib, PCV13
12 meses y 18 meses	Hepatitis A
12 meses y 4 años	MMR (sarampión, paperas y rubéola); Varicela
15 meses y 4 años	DTaP
9 años (serie de 3 administradas durante 24 semanas)	Papilomavirus humano
4 años	Polio
11 años	Tdap (tétanos, difteria y tos ferina acelular)
11 años y 16 años	Meningocócica

* Este cuadro se basa en las pautas de 2014 de la Academia Americana de Pediatría. Algunas vacunas requieren varias dosis para ser eficaces. Los intervalos de edad son lo más pronto que puede administrarse la vacuna. Hable con el médico de su hijo para crear el calendario de vacunación que sea adecuado para su hijo.

ANÁLISIS DE PLOMO: Un peligro como el plomo puede ser difícil de detectar. El plomo, que se utilizaba antes en la pintura, gasolina y tuberías de fontanería. Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden causar daño a su hijo. Puede causar dolor de estómago y hacer que sea difícil aprender para su hijo. Los niños

se envenenan por plomo al comer o masticar pintura, tierra o los juguetes que contienen plomo.

Un análisis de sangre es la única manera de saber si su hijo tiene envenenamiento por plomo. Pregúntele a su médico si su hijo necesita una prueba de plomo.

Pesto con un toque nutritivo

Ingredientes

- 2 tazas de albahaca, perejil, cilantro o cebollas verdes, picados
- 2 dientes de ajo
- ¼ de taza de piñones tostados, nueces, pecanas o pistachos, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de taza de yogur bajo en grasa o queso
- 1 pizca de sal y pimienta negra recién molida

Instrucciones

Añadir todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesar hasta que quede suave. Sazonar con sal y pimienta. Conservar en un recipiente hermético en el refrigerador. Puede congelarse hasta tres meses.

Rinde 12 porciones

Por porción: 44 calorías, 4 g de grasa, 1 g de grasa saturada, 2 mg de colesterol, 3 mg de sodio, 2 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 1 g de proteína



La atención adecuada

Deseamos que obtenga la atención adecuada en todos momentos. Utilization Management (Manejo de la utilización) es la forma en que tomamos decisiones sobre cómo pagar la atención y los servicios. Su médico nos dirá la razón por la cual usted necesita un servicio. El personal clínico de New Hampshire Healthy Families decidirá basándose en la cobertura, necesidad Médica, funcionamiento, adecuación a su salud. Tomaremos una decisión lo antes posible basándonos en la condición de su salud. Las decisiones se toman basándose en pautas reconocidas a nivel nacional. New Hampshire Healthy Families no recompensa a los médicos ni al personal por decir “no” a la atención médica.

Cuando tomemos una decisión para denegar, reducir o detener ciertos servicios, le escribiremos a usted y a su médico. Esta carta le explicará nuestra elección. También le informará sobre cómo comunicarnos si no está contento con la elección. Esto se llama “apelar” la decisión. Si decide apelar, no se le tratará de forma diferente.

¿Tiene algunas preguntas? Para más información, llame al **1 (866) 769-3085**, TDD/TTY **1 (855) 742-0123**. Personal de Utilization Management está disponible de lunes a viernes de 8 am a 5 pm.

Una salud mejor

Su salud es nuestra prioridad # 1. New Hampshire Healthy Families le proporciona acceso a programas diseñados para ayudarle a mantenerse sano. Nuestros programas de Manejo de Enfermedades le ayudan a desempeñar un papel activo en el manejo de su salud y se ofrecen sin costo alguno para usted. Le proporcionaremos información útil, herramientas y entrenadores personales de salud.

Póngase en contacto con nosotros para obtener ayuda para manejar sus desafíos de la salud con:

- Enfermedades cardíacas
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Asma
- Control del peso
- Dejar de fumar
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Llame a los Entrenadores de Salud directamente al **1 (866) 918-4459** para inscribirse en un programa. Los Entrenadores de Salud están

disponibles de lunes a jueves, 9 am a 8 pm; viernes, 9 am a 7 pm; sábados, 9 am a 6 pm.

3 formas de obtener ayuda

POR TELÉFONO: Nuestros Entrenadores de Salud le guiarán para hacer pequeños cambios que tienen un gran impacto.

ONLINE: Nuestra página web Nurtur® (www.nurturhealth.com) ofrece soluciones a asuntos de dinero, legales y otros asuntos de la vida. Lea. Mire. Escuche. Aprenda.

EN EL CORREO: Nuestro boletín *UpBeat*, proporcionado a los miembros inscritos en nuestro programa de Manejo de Enfermedades, ofrece artículos útiles y ejercicios sencillos que hacen posible un cambio real.

¿Cómo se siente?

¿Duerme muy poco o no lo suficientemente bien? ¿Ya no quiere hacer las cosas que antes disfrutaba? Podría estar deprimido.



La depresión es afección médica y que puede ser tratada por su médico. Dígale a su médico cómo se siente, para que le pueda ayudar. Su médico le puede

sugerir medicamentos y otras terapias, como el asesoramiento.

New Hampshire Healthy Families también puede ayudar. Ofrecemos servicios de remisión de la salud conductual y de atención médica a través de nuestro socio, Cenpatico. El personal de Cenpatico pueden ayudarle a encontrar un proveedor de salud conductual. Este proveedor evaluará y tratará con usted un plan y cambios de estilo de vida que pueden ser útiles. Pedir ayuda es la forma firme e inteligente de actuar. Llame a Cenpatico al **1 (866) 896-5053**.

5 formas de caminar más cada día

TOME MEDIDAS ADICIONALES CON ESTAS ESTRATEGIAS SENCILLAS

Usted probablemente sabe que caminar es una gran forma en la que puede alcanzar sus metas de ejercicio. No requiere equipo especial y casi todo el mundo puede hacerlo. Pero menos del 25% de los adultos estadounidenses caminan más de 10 minutos consecutivos en una semana.

Si no camina lo suficiente, está perdiendo beneficios para la forma física y la salud, tales como bajar la presión arterial y tener huesos más fuertes. Pruebe estas formas de caminar más cada día:

Caminar en casa. Si no puede caminar durante el día, camine o marque el paso en la sala de estar por 10 a 15 minutos, dice Jessica Smith, una entrenadora personal certificada. También puede caminar con un DVD de caminar.



Haga que todas las llamadas sean móviles. “Haga un pacto consigo mismo para que cada llamada telefónica que usted tome sea móvil, literalmente,” sugiere Smith. Simplemente marque el paso o camine mientras charla por teléfono.

Dé una vuelta ordenando cosas. ¿Limpiando la casa? Póngase los tenis, ponga algo de música, y camine alrededor de su casa, deteniéndose en cada habitación para enderezarse.

Dé la vuelta en la tienda. Cuando esté en el supermercado, farmacia o centro comercial, dé una gran vuelta antes de empezar a comprar. Es una manera fácil de incluir algunos escalones.

Hable y camine. Es una forma gratis de reunirse y pasar un momento agradable. Además, se sentirá más sano.

Inscripción abierta

Este próximo otoño Estado de NH le preguntará si desea cambiar de plan médico. Durante este período, llamado inscripción abierta, puede darse de baja, sin una causa, de un plan e inscribirse en otro plan.

Después del plazo de inscripción abierta, podrá hacerlo si:

- es durante los primeros 90 días de la cobertura.
- se inscribió voluntariamente.
- el plan al cual se le asignó no incluye a su médico de cabecera en la red de servicio.

- no tuvo acceso a la inscripción abierta porque no fue elegible temporalmente para Medicaid.

- DHHS autoriza el plan en el cual se ha inscrito.

¿Preguntas? Comuníquese con Servicio al Cliente del DHHS al **1 (888) 901-4999**.

Photo: Thinkstock

7 Ways to Walk More Each Day

TAKE EXTRA STEPS AND INCREASE FITNESS WITH THESE EASY STRATEGIES

You probably know that walking is a great way to meet your exercise goals. It doesn't require special equipment, and nearly everyone can do it. But less than 25% of US adults walk for more than 10 minutes continuously in a week.

If you don't walk enough, you're missing out on fitness and health benefits, such as lower blood pressure and stronger bones. Try these ways to walk more each day:

Walk at home. If you aren't able to walk during your day, walk or march in place in your living room for 10 to 15 minutes, says Jessica Smith, a certified personal trainer. You can also follow along to a walking DVD. **Make all calls mobile.** “Make a pact with yourself that every phone call you take will be mobile — literally,” Smith suggests. “Pace in place or walk around while you chat.”



Take a tidying lap. Cleaning? Turn up the music, and walk around your house, stopping in each room to straighten up.

Go around the store. When you're at the grocery store or mall, take a big loop before you start shopping. It's an easy way to squeeze in some steps.

Pace during practice. Keep sneakers in the car. When you take the kids to soccer or baseball practice, walk around the field.

Move around at work. Making copies or coffee? “Walk around while you wait,” Smith says. Have a 15-minute break? Take a quick stroll, or walk some stairs.

Talk and walk. Plan a family walk in your neighborhood, or make a walking date with a friend at a local park. It's a free way to get together and spend some quality time. Plus, you'll all feel healthier.

This fall, the Department of Health and Human Services (DHHS) will ask if you want to change health plans. For this period of time, called open enrollment, you can disenroll — without cause — from one plan and enroll with another. If you want to disenroll or change plans after open enrollment, you can fit:

- It is during your first 90 days of coverage
- You enrolled voluntarily
- The plan you are assigned to does not have your PCP in network
- You missed open enrollment because you were temporarily not eligible for Medicaid
- DHHS sanctions your enrolled plan

Have questions about how to disenroll with cause? Call DHHS Client Services at **1 (888) 901-4999**.

We hope that you continue to make NH Healthy Families your plan of choice!

Photo: Thinkstock



2 Executive Park Drive
Bedford, NH 03110

www.NHHealthyFamilies.com

PRE-SORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE PAID
PERMIT #3220
PEWAUKEE, WI
53072

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-Q314

Valuable Coupons Inside!

Get more coupons at
www.NHHealthyFamilies.com.

Click on the Better For You
Coupon Saver Program.

**¡Cupones valiosos en
el interior!**

Obtenga más cupones en
www.NHHealthyFamilies.com.

Haga clic en el Programa de
ahorro con cupones
Better For You.

