



INSIDE:
Feel Better

BETTER *for* YOU

YOUR HEALTH PLAN NEWSLETTER TO HELP YOU GET AND STAY HEALTHY! • SPRING 2016

The Best Foods for a Healthy Mind

PROTECT YOUR BRAIN WITH THESE SMART CHOICES

Lean proteins and a variety of fruits and vegetables help to combat heart disease and stroke. New research shows they also boost brain health and reduce the risk of Alzheimer's disease. The MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) diet is packed with plant-based foods and lean meats. The good news: you don't have to follow it perfectly to get the benefits. Make sure you get enough of the following foods each week.

WHOLE GRAINS

3 servings each day

They provide glucose that fuels the brain, as well as fiber, which promotes blood flow to brain cells. Include brown rice, whole grain bread and whole grain pasta at mealtime.

LEAFY GREENS

1 serving each day

Leafy greens are some of the best foods for brain health, according to the American Academy of Neurology. Choose darker greens such as kale, chard and broccoli.

VEGETABLES

1 serving each day

Vitamin K in vegetables helps fight inflammation and boosts motor skills. Studies show that those who eat at least 1 serving



You don't have to follow this plan perfectly to enjoy the benefits.

of vegetables each day show slower mental decline. Cauliflower is full of vitamin K and brain-healthy antioxidants.

FOODS TO AVOID

Limit these each week:

- **CHEESE:**
No more than 1 serving
- **FRIED & FAST FOOD:**
No more than 1 serving
- **RED MEAT:**
No more than 4 servings
- **SWEETS:**
No more than 5 servings
- **BUTTER & MARGARINE:**
No more than 7 Tbsp

NUTS

5 servings each week

Get vitamin E from nuts, particularly almonds and sunflower seeds. Vitamin E is an antioxidant that keeps brain cells healthy.

BEANS

3 servings each week

The combination of low fat and high protein makes beans a great choice. This

combo helps to grow brain cells. The fiber in beans is also important because it helps blood flow to the brain.

BERRIES

2 servings each week

Load up on blueberries, especially. The antioxidants in berries may delay memory loss, and their anti-inflammatory power may lower the risk of Parkinson's disease.

CHICKEN

2 servings each week

Poultry is a lean protein and provides B vitamins. In some cases of dementia, patients suffer more symptoms when they don't have enough vitamin B in their diet.

FISH

1 serving each week

Research shows that "younger brains" have higher levels of omega-3 fats. Fish is rich in DHA, which is a type of omega-3 fat. Go for fatty fish such as salmon.

How Do You Feel?

FIVE THINGS TO KNOW ABOUT DEPRESSION

The sun is shining and flowers are in bloom, but how is your mood? Those with depression can suffer symptoms even when things seem pretty good on the outside. In fact, mental illness is a medical condition just like heart disease or cancer, and it needs to be managed and treated. Here's what you should know.

1 Symptoms of depression are things many of us feel some of the time. These include feeling sad or downbeat, trouble sleeping regularly, changes in appetite or weight or difficulty concentrating. But when these moods persist or when you withdraw or lose interest in activities, it may be a sign that you are depressed.

2 Depression isn't a choice. Depression can be the result of a chemical change in the brain. It can be genetic or caused by illness, injury or trauma. Some people suffer from depression during winter months when there is less natural sunlight. Your doctor can help you to know if counseling or medication is the right treatment.

3 Adults aren't the only ones who suffer from depression. Depression can

show up at any age, including in children. In fact, half of all mental health disorders appear for the first time before a person turns 14. In children and adolescents, symptoms of depression might come across as anger and increased irritability. Among young people, 10% will experience a period of major depression, according to the US Department of Health and Human Services.

4 Connecting makes a big difference. People who suffer from depression but have emotional support from their friends and family are more likely to see improvement faster. And getting help to schedule appointments and get to appointments can be invaluable.

5 Depression is treatable. Hopelessness is a common symptom of depression, but the truth is that there are many ways to

Depression is treatable.

Talk to your doctor

about your options.



New Hampshire Healthy Families can help. We offer behavioral health referral and care services. Our team members can help you find a behavioral health care 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 us at 1-866-769-3085.

combat depression. Counseling, physical activity, connecting with others and changing what you eat are some approaches. There is a wide range of medications that your doctor may prescribe to help manage your depression. Talk with your doctor about the right approach for you.

Healthy Choices for Body and Mind

Feel your best this spring by choosing foods that keep you feeling physically strong and also boost your brain health. Building a diet around whole grains, lean proteins, and a variety of fruits and vegetables gives you the energy you need each day and keeps you healthy over time. For more information and tips for staying healthy in 2016, visit New Hampshire Healthy Families' Get Healthy Blog at NHhealthyfamilies.com/get_healthy_blog.

Be well!

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



Like us on Facebook
[Facebook.com/NHhealthyfamilies](https://www.facebook.com/NHhealthyfamilies)

Follow us on Twitter
[@NHhealthy](https://twitter.com/NHhealthy)



Sit Down and Tone Up

ALL YOU NEED IS A STURDY CHAIR TO BUILD STRENGTH AND FLEXIBILITY

Nearly everyone can benefit from seated exercise. It's especially good for people who are recovering from an injury, are new to working out or spend a lot of time sitting.

Chair exercises can stretch and strengthen muscles and get your heart pumping. Aim to do each move 10 times. Repeat until you've exercised at least 30 minutes. Or complete a 10-minute circuit for a quick midday pick-me-up.



CHAIR DIP

1. Sit on the edge of the chair with your feet together and flat on the floor. Place your hands on the edge of the seat on either side of your thighs. Bending your elbows 90 degrees, lower yourself toward the floor.
2. Straighten your arms and slowly raise your body back to the start position. Keep your elbows in line with your shoulders.

SEATED LEG LIFT

1. Sit with your right leg bent and your right foot flat on the floor.
2. Extend your left leg and rest your left heel on the floor. Raise your left leg 6 inches off the floor.
3. Hold for a count of 5, then slowly lower your foot back to the floor. Switch to lifting your right leg.

Your Rights and Responsibilities

As a New Hampshire Healthy Families member, you have many rights and responsibilities. These rights cover your treatment, privacy and access to information.

Your rights include, but are not limited to:

- The right to receive all services that we must provide.
- Being treated with dignity and respect when receiving care.
- Knowing that your medical record information will be kept private.
- Getting a copy of your medical record and asking for changes or corrections.
- The right to request an appeal from New Hampshire Healthy Families if you don't agree with the appeal decision.



For more information about the appeals process, please look in your *Member Handbook* or call Member Services.

Some of your responsibilities include:

- Asking questions if you don't understand your rights.
- Keeping your scheduled appointments.
- Bringing your ID card with you to all appointments.
- Contacting your Primary Care Provider (PCP) first if you have a medical need that is not an emergency.
- Telling your PCP if you receive care in an emergency room.

To learn more about our privacy policies, your benefits, access to care and your rights and responsibilities, please refer to your *Member Handbook*. You can also look in the For Members section of our website, NHhealthyfamilies.com.

Medication: Know What's Covered



New Hampshire Healthy Families is committed to providing appropriate, quality and cost-effective drug therapy to you, our member. New Hampshire Healthy Families covers prescription medications and certain over-the-counter medications with a written order from a New Hampshire Healthy Families provider. Not all medications are covered, some medications require permission before they are covered, and other medications have limits on how they are covered. To learn which medications are covered or not, or which ones require a Prior Authorization, refer to the Preferred Drug List (PDL) at NHhealthyfamilies.com.

New Hampshire Healthy Families follows a set PDL. The PDL is a list of drugs, determined by doctors and pharmacists to be effective. The list is reviewed and updated by doctors and pharmacists to maintain the quality of your care while still being appropriate and cost effective. For more information, call Member Services at 1-866-769-3085.

We Can Help to Manage Your Care

Your health is our #1 priority. That's why New Hampshire Healthy Families provides access to programs designed to help keep you healthy. Our Disease Management programs help you take an active role in managing your health and are 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:

- Asthma
- Back pain
- COPD
- Diabetes
- Heart disease

- Heart failure
- High blood pressure/ high cholesterol
- Tobacco cessation
- Weight management

Choose to take control over your health. Call our Health Coaches directly at **1-866-769-3085** 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.



Special Needs

In addition to care managers, New Hampshire Healthy Families has a Special Needs Coordinator who can help you enroll in the care management program and connect you with health care and community based resources.



If you have one or more of the following conditions we invite you to contact our Special Needs Coordinator or any member of our Care Management team:

- Chronic illness such as asthma, diabetes, heart failure, chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- Mental illness
- HIV/AIDS
- Foster care needs or receiving services the Department of Child, Youth and Families (DCYF)
- Homelessness

If you have special health care needs New Hampshire Healthy Families is here for you.

To enroll in our Care Management Program please call **1-866-769-3085** and request care management services.

Podemos ayudarle a administrar su atención

Su salud es nuestra prioridad número uno. Es por ello que New Hampshire Healthy Families brinda acceso a programas diseñados para ayudarlo a mantenerse saludable. Nuestros programas de manejo de enfermedades lo ayudan a desempeñar un rol activo en el manejo de su salud y son gratuitos para usted. Le ofreceremos información útil, herramientas e instructores personales de salud.

Comuníquese con nosotros para obtener ayuda para manejar sus problemas de salud relacionados con:

- Asma
- Dolor de espalda
- EPOC
- Diabetes

- Enfermedades cardíacas
- Insuficiencia cardíaca
- Presión arterial alta/ colesterol alto
- Dejar de fumar
- Control del peso

Elija tomar el control de su salud. Comuníquese directamente con nuestros instructores de salud en el **1-866-769-3085** para inscribirse en un programa.

Los instructores de salud están disponibles de lunes a jueves, de 9 am a 8 pm, viernes, de 9 am a 7 pm, y sábado, de 9 am a 6 pm.



Necesidades especiales

Además de los administradores de la atención, New Hampshire Healthy Families cuenta con un coordinador de necesidades especiales que puede ayudarle a inscribirse en el Programa de Administración de la Atención y conectarlo con recursos de atención médica y de la comunidad.



Si usted tiene una o más de las siguientes afecciones o situaciones de vida, lo invitamos a comunicarse con nuestro coordinador de necesidades especiales o con cualquier miembro de nuestro equipo de administración de la atención:

- Enfermedades crónicas como asma, diabetes, insuficiencia cardíaca, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Enfermedad mental
- VIH/SIDA
- Necesidades relacionadas con el cuidado tutelar o con servicios del Departamento de Niños, Jóvenes y Familias (Department of Child, Youth and Families, DCYF)
- No tiene hogar

Si tiene necesidades de atención médica especiales, New Hampshire Healthy Families está aquí para ayudarlo.

Para inscribirse en nuestro Programa de Administración de la Atención, llame al **1-866-769-3085** y solicite los servicios de administración de la atención.

MEJOR *para* USTED

EL BOLETÍN INFORMATIVO DE SU PLAN DE SALUD QUE LE AYUDARÁ A ESTAR SIEMPRE SALUDABLE • PRIMAVERA 2016

Los mejores alimentos para una mente saludable

PROTEJA SU CEREBRO CON ESTAS

OPCIONES SALUDABLES

Las proteínas magras y una variedad de frutas y verduras combaten las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares. Nuevas investigaciones señalan que también contribuyen a un cerebro saludable y reducen el riesgo de sufrir la enfermedad de Alzheimer. La dieta MIND (Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo) se compone de alimentos a base de plantas y carnes magras. Asegúrese de comer los siguientes alimentos en cantidades suficientes todas las semanas.

GRANOS ENTEROS

3 porciones por día

Estos aportan glucosa, que le proporciona energía al cerebro, y fibra, que estimula el flujo sanguíneo a las células del cerebro. Incluya arroz integral, pan integral y pastas integrales a la hora de la comida.

VERDURAS DE HOJAS VERDES

1 porción por día

Las verduras de hojas verdes son algunos de los mejores alimentos para la salud del cerebro, según la Academia Estadounidense de Neurología. Elija verduras de hojas verdes más oscuras como el repollo rizado, la acelga y el brócoli.

VERDURAS

1 porción por día

La vitamina K de las verduras ayuda a combatir las inflamaciones y estimula las habilidades motrices. Los estudios señalan que aquellas personas que comen al menos 1 porción de



No es necesario que cumpla con este plan a la perfección para disfrutar de los beneficios.

verduras por día tienen un deterioro mental más lento. La coliflor es rica en vitamina K y antioxidantes saludables para el cerebro.

COMA MENOS DE ESTOS

Reduzca el consumo de los siguientes alimentos todas las semanas:

- QUESO:
No más de 1 porción
- FRITURAS Y COMIDAS RÁPIDAS:
No más de 1 porción
- CARNE ROJA:
No más de 4 porciones
- DULCES:
No más de 5 porciones
- MANTEQUILLA Y MARGARINA:
No más de 7 cucharadas

FRUTOS SECOS

5 porciones por semana

Obtenga vitamina E de los frutos secos, especialmente de las almendras y las semillas de girasol. La vitamina E mantiene las células del cerebro saludables.

FRIJOLES

3 porciones por semana

Bajo contenido de grasas y alto contenido de proteínas hace que los frijoles sean una excelente elección. Esta combinación ayuda a que las células del cerebro se reproduzcan. La fibra de los frijoles también es

importante porque ayuda a que la sangre fluya hacia el cerebro.

FRUTOS DEL BOSQUE

2 porciones por semana

Aumente el consumo de arándanos, especialmente. Los antioxidantes de los frutos del bosque pueden retrasar la pérdida de la memoria, y su poder antiinflamatorio puede disminuir el riesgo de sufrir la enfermedad de Parkinson.

POLLO

2 porciones por semana

La carne de aves tiene proteínas magras y aporta vitamina B. En algunos casos de demencia, los pacientes tienen más síntomas cuando no tienen suficiente vitamina B en su dieta.

PESCADO

1 porción por semana

Las investigaciones señalan que los "cerebros más jóvenes" tienen niveles más elevados de ácidos grasos omega 3. El pescado es rico en DHA, que es un tipo de ácido graso omega 3. Elija pescados grasos como el salmón.

¿Cómo se siente?

CINCO COSAS QUE DEBE SABER ACERCA DE LA DEPRESIÓN

Brilla el sol y brotan las flores, pero ¿cómo está su estado de ánimo? Las personas con depresión pueden sufrir síntomas incluso cuando las condiciones en el exterior parecen ser bastante buenas. De hecho, una enfermedad mental es una afección médica al igual que las enfermedades cardíacas o el cáncer y, por lo tanto, debe ser controlada y tratada. Esto es lo que debe saber:

1 Los síntomas de la depresión son cosas que muchos de nosotros sentimos algunas veces. Estos incluyen sentimiento de tristeza o melancolía, problemas para dormir con regularidad, cambios en el apetito o en el peso, o dificultad para concentrarse. Sin embargo, cuando estos sentimientos persisten o una persona deja de hacer sus actividades o pierde interés en ellas, puede ser un signo de depresión.

2 La depresión no es una elección. Puede ser el resultado de una alteración química en el cerebro. Puede ser genética o causada por una enfermedad, una lesión o un trauma. Algunas personas sufren de depresión durante los meses de invierno cuando hay menos luz solar. Su médico puede ayudar a averiguar si el tratamiento adecuado para usted es terapia o medicación.

3 Los adultos no son los únicos que sufren de depresión. La depresión puede manifestarse a cualquier edad, incluso en los niños. De hecho, la mitad de los trastornos de salud mental aparecen por primera vez antes de cumplir los 14 años. En los niños y adolescentes, los síntomas de la depresión pueden manifestarse como enojo y mayor irritabilidad. En la gente joven, el 10 % experimentará un período de depresión importante, según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

4 La conexión marca una gran diferencia. Las personas que sufren de depresión pero que tienen apoyo emocional de familiares y amigos tienen más probabilidades de notar mejoría más rápido. De igual manera, recibir ayuda para programar las citas y llegar a las citas puede ser de gran utilidad.

5 La depresión es tratable. La desesperanza es un síntoma común de la depresión,

La depresión es tratable.

Hable con su médico

sobre sus opciones.



New Hampshire Healthy Families puede ayudar. Ofrecemos servicios de remisión y atención de salud del comportamiento. Los miembros de nuestro equipo pueden ayudarle a encontrar un proveedor de atención de salud del comportamiento. Este proveedor lo evaluará y analizará con usted un plan y cambios en el estilo de vida que pueden ser útiles. Pedir ayuda es la manera sana e inteligente de proceder. Llámenos al **1-866-769-3085**.

pero hay muchas maneras de combatir la depresión. La terapia, la actividad física, y el cambio en la alimentación son algunos métodos. También hay una amplia gama de medicamentos. Hable con su médico sobre el método adecuado para usted.

Elecciones saludables para el cuerpo y la mente

Siéntase mejor que nunca esta primavera eligiendo alimentos que lo hagan sentir fuerte físicamente y que también estimulen la salud de su cerebro. Hacer una dieta a base de granos enteros, proteínas magras, y una variedad de frutas y verduras le da la energía que necesita todos los días y lo mantiene saludable a lo largo del tiempo. Para obtener más información y consejos para mantenerse saludable en el 2016, visite New Hampshire Healthy Families' Get Healthy Blog en NHhealthyfamilies.com/get_healthy_blog.

¡Siéntase bien!

Caroline Vitiello, RN, BSN, CCM, CMAA
Vicepresidenta, Administración médica



Haga clic en Me gusta en Facebook
[Facebook.com/NHhealthyfamilies](https://www.facebook.com/NHhealthyfamilies)

Síguenos en Twitter
[@NHhealthy](https://twitter.com/NHhealthy)



Siéntese y tonifíquese

LO ÚNICO QUE NECESITA ES UNA SILLA RESISTENTE PARA EJERCITAR SU FUERZA

Ejercicios sentados son particularmente bueno para las personas que se están recuperando de una lesión, que comienzan a entrenar por primera vez o que pasan mucho tiempo sentadas.

Los ejercicios en la silla pueden estirar y fortalecer los músculos, y hacer trabajar el corazón. Intente hacer cada movimiento 10 veces. Repita los ejercicios durante un mínimo de 30 minutos. O realice un circuito de 10 minutos como energizante rápido a mitad del día.



FONDOS EN SILLA

1. Siéntese en el borde de la silla con los pies juntos y bien apoyados sobre el suelo. Coloque las manos en el borde de la silla a cada lado de los muslos. Flexione los codos 90 grados y bájese hacia el suelo.
2. Enderece los brazos y lentamente levante el cuerpo a la posición inicial. Mantenga los codos en la misma línea que los hombros.

LEVANTAMIENTO DE PIERNAS SENTADO

1. Siéntese con la pierna derecha doblada y el pie derecho bien apoyado sobre el suelo.
2. Extienda la pierna izquierda y apoye el talón izquierdo sobre el suelo. Levante la pierna izquierda a 6 pulgadas del suelo.
3. Cuente hasta 5, y luego baje lentamente el pie al suelo. Ahora haga lo mismo con la pierna derecha.

Sus derechos y responsabilidades

Como miembro de New Hampshire Healthy Families, tiene muchos derechos y responsabilidades. Estos derechos cubren su tratamiento, privacidad y acceso a la información.

Sus derechos incluyen, entre otros:

- El derecho a recibir todos los servicios que debemos proporcionar.
- A ser tratado con dignidad y respeto al recibir atención.
- A saber que se mantendrá la privacidad de la información de su historia clínica.
- A obtener una copia de su historia clínica y solicitar que se hagan cambios o correcciones.
- El derecho a solicitar una apelación a New Hampshire Healthy Families si no está de acuerdo con la decisión de la apelación.



Para obtener más información sobre el proceso de apelaciones, lea su *Manual del miembro* o llame a Servicios para Miembros.

Para obtener más información sobre el proceso de apelaciones, lea su *Manual del miembro* o llame a Servicios para Miembros.

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos.
- Cumplir con sus citas programadas.
- Traer su tarjeta de identificación a todas las citas.
- Comunicarse primero con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) si tiene una necesidad médica que no sea una emergencia.
- Informarle a su PCP si recibe atención en una sala de emergencias.

Para obtener más información sobre nuestras políticas de privacidad, sus beneficios, el acceso a la atención y sus derechos y responsabilidades, consulte su *Manual del miembro*. También puede consultar la sección “Para miembros” (For Members) de nuestro sitio web, NHhealthyfamilies.com.

Medicamento: Sepa qué está cubierto



New Hampshire Healthy Families se compromete a proporcionarle a usted, nuestro miembro, un tratamiento farmacológico adecuado, de calidad y rentable. New Hampshire Healthy Families cubre los medicamentos recetados y ciertos medicamentos de venta sin receta con una orden escrita de un proveedor de New Hampshire Healthy Families. No todos los medicamentos están cubiertos; algunos medicamentos requieren permiso antes de ser cubiertos, y otros medicamentos tienen límites en su cobertura. Para saber qué medicamentos están cubiertos y cuáles no, o cuáles requieren autorización previa, consulte la lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL) en NHhealthyfamilies.com.

New Hampshire Healthy Families cuenta con una lista ya establecida de medicamentos preferidos. La PDL es una lista de medicamentos que los médicos y farmacéuticos consideran efectiva. Médicos y farmacéuticos analizan y actualizan la lista para mantener la calidad de su atención al tiempo que sigue siendo conveniente y rentable. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros al 1-866-769-3085.



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-Q116

SIGN UP
for our e-newsletter.
Go to
NHhealthyfamilies.com

SUSCRÍBASE A
nuestro boletín electrónico.
Visite
NHhealthyfamilies.com

