



inside INTEGRAL

Your health—your health plan

Spring 2011

Get your child tested for lead poisoning

Lead is a poison that can be breathed in or eaten by children and adults. Many children with lead poisoning don't show any signs of the illness. It's good to get your child tested. That's because many other illnesses can cause the same signs like stomach pain or weight loss. All kids need to get tested at age 1 and again at age 2.

Children can get lead poisoning from lead-based paint. Kids who live in older homes are at more risk. Also at risk are those who came to the U.S. from a foreign country that doesn't set rules about the use of lead. Ask your doctor to check your child for lead poisoning.

Source: American Academy of Pediatrics



Checkups for children

The Child Health Checkup program (CHCUP) offers regular health checkups for your child. The program gives details on your child's health and progress. This care includes a review of your child's behavioral health; a physical exam; a check of what your child eats and how he or she is growing. Your child's vision, hearing and dental care; lab tests (including testing for lead poisoning); vital immunizations (shots); health education; diagnosis and treatment; and referral and follow-up will be completed. Your doctor will also tell you what to expect as your child grows.

Providers who can complete a CHCUP include doctors, hospital outpatient clinics, advanced registered nurse practitioners (ARNPs), physician assistants (PAs), birth centers (for newborns), licensed midwives, federally qualified health centers (FQHCs) and school districts.

Your child should have these

regular exams from birth to age 21. Your doctor or provider can give you a list to follow so your child gets the best care at all ages. There is no cost for these well-child checkups.

Source: Paraphrased from the Florida Medicaid Summary of Services



Welcome, new providers

On April 1, Thomas E. Langley Medical Center (TELMC) joined the Integral Quality Care network. TELMC will serve enrollees in Sumter and Marion Counties. Highlands County also joins the Integral Quality Care service area. Enrollees will receive care through Central Florida Health Care.

Stay up-to-date at www.IntegralQualityCare.com.

Nonprofit Org
U.S. Postage
PAID
Tacoma, WA
Permit No. 1066

Integral Quality Care
4630 Woodland Corporate Blvd., Suite 300
Tampa, FL 33614



Exercise helps mind and mood

May is Mental Health Month. This health observance month was created more than 50 years ago. Its purpose is to raise awareness about mental health conditions and the importance of mental wellness for all.

This may have you thinking about your own mental health.

Do you feel anxious or depressed? Lace up your walking shoes. Dust off your bike. Find a pool and a swimsuit.

More than 100 years of research has shown that when the body moves, the mood improves. Exercise not only helps

prevent heart disease, diabetes and high blood pressure. It also can affect your mind and mood.

Experts still don't know how or why this is true. But exercise seems to help with mental health because it:

- Increases blood flow to the brain
- Helps produce feel-good hormones
- Helps burn off harmful stress hormones
- Improves sleep
- Reduces tension and anger
- Improves well-being
- Improves confidence and self-image.

Not all exercise is of equal value though. For anxiety and depression:

Choose aerobic exercises. These are activities that get the heart pumping fast. Running and walking fast are examples.

Exercise often. Aim to exercise for 30 to 60 minutes a day on three to five days a week. Just 10 minutes at a time is fine.

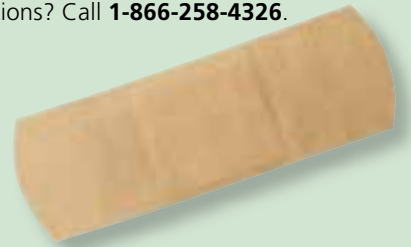
Be patient. Some people feel better right away. But the best results come if you stick to your program for at least 10 weeks.

Mental health is also called behavioral health. Do you or a family member need help finding behavioral health treatment, a support group or medication information? Call Psychcare at **1-800-221-5487, option 3.**

Sources: Mental Health America; President's Council on Physical Fitness and Sports

Your over-the-counter monthly benefit now at CVS

Every month you are able to get \$25 worth of over-the-counter (OTC) medicine at Winn-Dixie pharmacies, Collier Health Services and the Thomas E. Langley Medical Center. Starting April 1, 2011, you can also go to your local CVS statewide for this benefit. Save money with this OTC benefit by buying items like vitamins, first aid, cold medicine and much more. Any questions? Call **1-866-258-4326.**



inside INTEGRAL

INSIDE INTEGRAL is published as a community service for the friends and enrollees of Integral Quality Care, 4630 Woodland Corporate Blvd., Tampa, FL 33614, telephone 1-866-258-4326.

This is general health information and should not replace care you get from your provider. This information is not meant to replace advice you get from your provider. The plan does not provide health care services; you must receive health care services from your provider. Always ask your provider for information about your own health care needs. Models may be used in photos and illustrations.

**Enrollee Services:
1-866-258-4326**

www.IntegralQualityCare.com

Serving the counties of Collier, Highlands, Manatee, Marion, Polk and Sumter.

Copyright © 2011 Coffey Communications, Inc.
HYN26538p FL-11-03-02

Update to your care

On March 1, 2011, Psychcare became Integral Quality Care's behavioral health provider. This new network does not change any of your benefits. You do not need a referral to receive an appointment with a Psychcare provider. To make an appointment or find a provider, call Psychcare at **1-800-221-5487, option 3.**

Protect your ID card

Each member of your family in the plan has an ID card. You need to show your ID card to providers when you get services. You need to protect your ID card. Do not let anyone else use your card or any information on your card. Do not let anyone, even a friend, family member or provider, use your card to bill for services you did not get!



Primavera 2011

Hágale a su hijo el examen de detección de plomo

El plomo es un veneno que puede ser inhalado o ingerido por niños y adultos. La mayoría de los niños con envenenamiento de plomo no muestran señales de la enfermedad. Es bueno hacerle un examen a su hijo pues muchas otras enfermedades pueden causar los mismos síntomas, como dolor de estómago o pérdida de peso. Todos los niños necesitan este examen al cumplir 1 año y de nuevo a los 2 años.

La pintura a base de plomo puede causar envenenamiento en los niños.

Los niños que viven en casas antiguas corren mayor riesgo. También corren riesgo los que llegan a EE. UU. procedentes de países donde no se regula el uso del plomo. Pida a su médico que le haga un examen de detección de plomo a su hijo.

Fuente: American Academy of Pediatrics



Bienvenidos, nuevos proveedores

El 1 de abril, el Centro Médico Thomas E. Langley (TELMC) se unió a la red de Integral Quality Care. TELMC atenderá a afiliados en los condados de Sumter y Marion. El condado de Highlands también se unió al área de servicios de IQC. Los afiliados recibirán atención a través de Central Florida Health Care.

Manténgase al día en
www.IntegralQualityCare.com.

Chequeos para niños

El programa Chequeos de Salud para Niños (CHCUP, por sus siglas en inglés) ofrece chequeos periódicos para su hijo. El programa proporciona datos sobre la salud y evolución de su hijo. Esta atención consiste en una revisión de la salud conductual de su hijo, un examen físico, un control de la alimentación y del crecimiento de su hijo. También se controlará la visión, audición y salud dental de su hijo; se le harán pruebas de laboratorio (incluyendo exámenes de detección de plomo); recibirá vacunas vitales (inyecciones); educación sobre la salud; diagnóstico y tratamiento; y referidos y seguimientos. El médico también le indicará qué esperar a medida que su hijo crezca.

Los proveedores que pueden hacer un CHCUP incluyen médicos, clínicas ambulatorias de

hospitales, practicantes titulados de enfermería especializada (ARNP), asistentes médicos (PA), centros de maternidad (para recién nacidos), parteras tituladas, centros de salud con calificación federal (FQHC) y distritos escolares.

Su hijo debe someterse a estos exámenes de rutina desde el nacimiento hasta los 21 años. Su médico o proveedor le puede dar una lista para que su hijo obtenga la mejor atención a todas las edades. Estos chequeos para niños saludables no cuestan nada.

Fuente: Extraído de Florida Medicaid Summary of Services





El ejercicio levanta el ánimo

Mayo es el mes de la salud mental. Este mes de celebración de la salud fue creado hace más de 50 años con el propósito de crear mayor conciencia sobre los problemas mentales y la importancia del bienestar mental para todos.

Puede que esto le haga pensar en su propia salud mental.

¿Siente ansiedad o depresión? Póngase los tenis y salga a caminar. Saque su bicicleta. Busque su traje de baño y una piscina.

Más de 100 años de investigación han demostrado que cuando se mueve el cuerpo, se mejora el ánimo. El ejercicio no solo ayuda a evitar las enfermedades cardíacas, la diabetes y la presión alta. También puede afectar su mente y su ánimo.

Atención actualizada

El 1 de marzo de 2011, Psychcare se convirtió en el proveedor de salud conductual de Integral Quality Care. Esta nueva red no cambia ninguno de sus beneficios. No necesita un referido para obtener una cita con un proveedor de Psychcare. Para hacer una cita o encontrar un proveedor, llame a Psychcare al **1-800-221-5487**.

Los expertos aún no saben cómo ni por qué esto sucede. Pero el ejercicio aparentemente contribuye a la buena salud mental porque:

- Aumenta el flujo de sangre al cerebro
- Ayuda a producir las hormonas del bienestar
- Ayuda a eliminar las hormonas del estrés
- Mejora el sueño
- Reduce la tensión y la ira
- Mejora el bienestar
- Mejora la confianza y la autoimagen.

No obstante, no todos los ejercicios tienen el mismo valor. Para la ansiedad y la depresión:

Elija ejercicios aeróbicos. Estos son los que hacen que el corazón lata rápido. Correr y caminar rápido son ejemplos.

Haga ejercicios con frecuencia. Propóngase hacer ejercicios de 30 a 60 minutos al día, tres a cinco días por semana. Con solo 10 minutos cada vez es suficiente.

Tenga paciencia. Algunas personas se sienten mejor enseguida. Pero los mejores resultados se obtienen si cumple su programa por al menos 10 semanas.

A la salud mental también se le llama salud conductual. ¿Usted o alguien de su familia necesita ayuda para obtener tratamiento de salud conductual, un grupo de apoyo o información sobre medicamentos? Llame a Psychcare al **1-800-221-5487**.

Fuentes: Mental Health America; President's Council on Physical Fitness and Sports

Beneficio mensual de medicinas sin receta ahora en CVS

Todos los meses usted puede obtener medicinas sin receta (OTC) por un valor de \$25 en las farmacias de Winn-Dixie, Collier Health Services y en el Centro Médico Thomas E. Langley. A partir del 1 de abril de 2011, también podrá obtener este beneficio en su CVS local, en todo el estado. Ahorre dinero con este beneficio de OTC cuando compre vitaminas, artículos de primeros auxilios, medicinas para resfriados y mucho más. ¿Alguna pregunta? Llame al **1-866-258-4326**.



inside INTEGRAL

INSIDE INTEGRAL se publica como un servicio de la comunidad para los amigos y afiliados de Integral Quality Care, 4630 Woodland Corporate Blvd., Tampa, FL 33614, teléfono 1-866-258-4326.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar la atención que usted recibe de su proveedor. Esta información no está destinada a reemplazar el consejo que usted obtiene de su proveedor. El plan no brinda servicios de atención de salud; su proveedor debe hacerlo. Siempre solicite a este información sobre sus necesidades de atención médica. Se podrían usar modelos en fotos e ilustraciones.

Servicios al Afiliado
1-866-258-4326

www.IntegralQualityCare.com

Ofrecemos servicios a los condados de Collier, Highlands, Manatee, Marion, Polk y Sumter.

Derechos de autor © 2011 Coffey Communications, Inc.

HYN26538p

FL-11-03-02

Proteja su tarjeta de ID

Cada miembro de su familia en el plan tiene una tarjeta de identificación. Deberá mostrarla a los proveedores para obtener servicios. Es necesario que proteja su tarjeta de ID. No permita que nadie use su tarjeta o la información que consta en ella. ¡No permita que nadie, ni siquiera un amigo, familiar o proveedor, use su tarjeta para facturar servicios que usted no recibió!

