

Summer 2010

## How to know when it's an emergency

From time to time, we all get hurt or sick. It's usually something minor, solved with first aid and TLC.

But what about problems that go beyond a Band-Aid and a kiss? How do we know

which conditions are routine and which ones require a trip to the hospital?

It's best to call 911 if you think someone's life is in danger.

Experts say signs of serious trouble include: ■ Uncontrolled bleeding ■ Trouble breathing ■ Chest pain or pressure ■ Fainting ■ Changes in vision ■ Confusion ■ Sudden, severe or strange pains ■ Severe vomiting ■ Vomiting blood ■ Coughing up blood ■ Ongoing diarrhea ■ Thoughts of suicide ■ Trouble speaking.

Take special care with children. Kids may not be able to explain how they feel. If you think a child is having a major health problem, see the doctor right away.

Remember that urgent care is the place to go when there's a problem that needs treatment but isn't an emergency.



If your doctor's office is closed, you might visit an urgent care center for:

- Insect stings or animal bites
- Minor cuts that need stitches
- Fever
- Flu
- Earaches.

Source: American College of Emergency Physicians

*From the editor*

### Welcome!

Welcome to *Inside Integral*. You will receive this newsletter four times a year. *Inside Integral* will give you tips for healthy living and ways to get the most from your health plan. We want you to be health-smart.

Summer in Florida is hot and often stormy. See page 3 for tips on sun safety and hurricane readiness. Make your summer a healthy time. Other articles in this issue will give you tips about when to use the emergency room for care and how to work with your doctor for the best results.

If you have an idea for the next newsletter, please call Enrollee Services at **1-866-258-4326**.

Presorted Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Tacoma, WA  
Permit No. 1066



# Choosing a doctor

Think of your primary care doctor as your special gateway to the world of health care.

It's likely that he or she will be your first stop when you're sick and when you need advice about staying well.

Most primary care doctors are either family doctors or internists. Among other things, they:

- Guide your total health care
- Treat a wide range of health issues
- Help prevent health problems
- Refer you to other experts as needed.

Over time, they get to know your health

history and help you make good choices so you can stay well.

## Picking your doctor

Integral Quality Care offers many skilled doctors for you to choose from. How do you pick the one who's right for you?

Start with co-workers or other people you know who are enrollees of your health plan. Ask what they like about their doctor. Then call a couple of Integral's doctors to see if they're taking new patients. After that, arrange a visit.

In general, look for someone who:

- Makes you feel at ease
- Encourages you to ask questions
- Listens to you
- Explains things clearly.

Keep in mind, it will take more than one visit for you and your doctor to get to know each other.

Need help finding a doctor? Call Enrollee Services at **1-866-258-4326**.

## We can help you find a doctor

To find a doctor in our network, simply call Enrollee Services at **1-866-258-4326**. Or, if you prefer, you can visit our website, [www.integralqualitycare.com](http://www.integralqualitycare.com).

This simple step can lead to a healthier you.

## What to know about generic medicines

"Is generic OK?" That's a question your doctor or pharmacist may ask you. Here's what you'll want to know:

### Q. What is a generic medicine?

A. It is a copy of a brand-name drug, and it costs less.

### Q. Does it work the same way?

A. Yes. A generic drug works just like the brand-name drug. It is the same medicine.

### Q. Is a generic drug made the same way as the original?

A. The generic form might have different colors or flavors. But the important ingredients are the same in both forms.

### Q. Why does it cost less than a brand-name medicine?

A. It costs drug companies a lot of money to make new drugs. For a few years, only that company can sell the drugs it made. After that, other companies can sell copies of the medicine for less.

### Q. Are generic medicines safe?

A. Yes. The U.S. Food and Drug Administration (FDA) checks their safety. The FDA also must OK any company that makes them.

### Q. Is there a generic version of every drug?

A. No. But you can ask your doctor if any medicine you take comes in a generic form.



## Hurricane

# Planning can make all the difference

Hurricanes can be strong and sometimes very dangerous storms.

The good news is that they don't often make landfall without enough warning.

But you still need to be ready. Get ready now so you can act fast if there's a storm.

During hurricane season, know where to go if you need to leave (evacuate). Know how to get there. Check with your local American Red Cross chapter for the safest evacuation route and the nearest shelter.

If you have pets, ask the local humane society about animal shelters. You might not be allowed to bring your pet with you to a public shelter.

If a hurricane watch is issued, a hurricane is

possible within 36 hours. So be sure to:

- Keep up with radio and television weather reports.
- Gas up the car.
- Check that you have extra food and water.
- Pack a first aid kit.
- Check that you have extra batteries for your flashlights and portable radio.
- Shutter or board up windows.
- Bring in lawn furniture.

If a hurricane warning is issued, the storm is expected in 24 hours or less. You will need to: ■ Stay inside away from windows. ■ Avoid using candles for light. This will help prevent an accidental fire.

- If you're told to evacuate: ■ Unplug appliances. ■ Turn off the main water valve. ■ Pack only what you really need. ■ Tell someone where you're going. ■ Leave



as soon as you can. Expect heavy traffic.

After the storm, return only when officials say it's safe. Watch out for downed power lines, snakes and stray animals.

Be careful when you enter your home. Be sure to check for: ■ Gas leaks ■ Electrical system damage ■ Sewer or water line damage.

Take pictures of any damage to your home. You'll need them for insurance claims.

Additional source: Federal Emergency Management Agency



## Sun smarts

Summer sun means summer fun. It also means taking extra steps to keep your family safe from too much sun.

The sun can damage skin. Too much sun can lead to wrinkles, age spots and skin cancer.

Heat illnesses, such as heatstroke, are another problem. Children and older adults are most at risk.

To protect your family:

- Drink plenty of water to stay hydrated.
- Keep inside when it's hot. If it is very hot and you don't have air conditioning at home, go someplace cooler, like the library.
- Stay in the shade when you're outdoors.

- Use sunscreen. Choose a type that has a sun protection factor (SPF) of at least 15 and that protects from both UVA and UVB rays. Apply every two hours.
- Wear clothes that will protect your skin, such as long-sleeved shirts and wide-brimmed hats.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

## Checkups for kids are covered

Well-child visits are covered for our health plan enrollees.

This is another good reason to keep these regular appointments to help your child stay healthy.

Call Enrollee Services at **1-866-258-4326** to learn more.

# Time for good foods

Kids need plenty of fruits and veggies to grow up healthy and strong. And with a little help, they can learn to like all kinds of foods that are good for them.

Try these tips:

- Ask your kids which fruits and veggies they like best.
- Go shopping together. Let kids pick out new fruits and veggies to try.
- Have kids help fix fresh foods. They can tear up lettuce or wash fruit, for example.
- Have a potato party. Serve baked, steamed or boiled potatoes. Put out toppings like salsa, broccoli and cheese.
- Chop up some fruit and let kids make their own salads.
- Add veggies to favorite foods. You could mix peas with macaroni and cheese. Or put chopped veggies in spaghetti sauce.
- Set a good example. Pile your own plate with fresh veggies and fruits. And be willing to try new ones!

Sources: American Dietetic Association; Centers for Disease Control and Prevention



## Mango and tomatillo salsa

**Preparation time:** 15 minutes

**Number of servings:** 8

**Cups of fruits and vegetables per person:** 1

### Ingredients

- 2 mangos, peeled and diced
- 10 tomatillos, husked and sliced
- 1 jalapeño pepper, seeded and sliced
- ¼ cup lime juice

- ¼ cup diced onion
- ¼ cup chopped cilantro
- ½ cup diced tomatoes

### Directions

Combine all of the ingredients in a large bowl. Cover and let sit for at least 2 hours before serving.

### Nutrition information

Serving size: ½ of recipe. Amount per serving: 60 calories; 5 calories from fat; 1g total fat, 1%\*; 0g saturated fat, 0%; 0g trans fat, 0%; 0mg cholesterol, 0%; 0mg sodium, 0%; 13g total carbohydrates, 4%; 2g dietary fiber, 8%; 3g sugars; 1g protein; vitamin A, 25%; vitamin C, 25%; calcium, 0%; iron, 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000-calorie diet.

### Diabetic Exchange\*\*

Fruit: 1; vegetables: 1; meat: 0; milk: 0; fat: 0; carbs: 0; other: 0

\*\*Diabetic exchanges are calculated based on the American Diabetes Association Exchange System. Exchanges are rounded up or down to equal whole numbers. Therefore, partial exchanges are not included.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

## 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 newsletter is general health information and should not replace care you get from your doctor. It is not meant to replace advice you get from your doctor. Always ask your doctor or other health care 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, Manatee and Polk.**

Copyright © 2010 Coffey Communications, Inc.  
HYN25472p

FL-10-07-02

# La hora de comer sano

Los niños necesitan suficientes frutas y verduras para crecer fuertes y saludables. Con un poco de ayuda pueden tomarle gusto a toda clase de alimentos que son buenos para ellos.

Pruebe estos consejos:

- Pregunte a sus hijos qué frutas y verduras prefieren.
- Vayan de compras juntos. Permita que sus hijos escojan frutas y verduras nuevas para ensayar.

- Haga que los niños ayuden a preparar alimentos frescos. Pueden cortar la lechuga o lavar las frutas por ejemplo.
- Haga una "fiesta de papas". Sirva papas asadas, al vapor o cocidas. Proporcione aderezos como salsa, brócoli y queso.
- Corte fruta y deje que los niños hagan sus propias ensaladas.
- Agregue verduras a sus alimentos favoritos. Podría mezclar arvejas a la pasta de coditos con queso. También podría agregar verduras cortadas a la salsa para espaguetis.
- Dé buen ejemplo. Llene su propio plato con frutas y verduras frescas. Además, ¡esté dispuesto a probar alimentos nuevos!

Fuentes: American Dietetic Association; Centers for Disease Control and Prevention



## Salsa de mango y tomatillo

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Número de raciones:** 8

**Tazas de frutas y verduras por persona:** 1

### Ingredientes

- 2 mangos, pelados y cortados en trocitos
- 10 tomatillos, pelados y rebanados
- 1 chile jalapeño, sin semillas y rebanado
- ¼ taza de jugo de limón

- ¼ taza de cebolla en trocitos
- ¼ taza de cilantro picadito
- ½ taza de tomates en trocitos

### Instrucciones

Una todos los ingredientes en un recipiente grande. Tápelos y espere al menos 2 horas antes de servir.

### Información nutricional

Porción: 1/8 de la receta. Cantidad por porción: 60 calorías; 5 calorías de grasa; 1g grasa total, 1%\*; 0g grasa saturada, 0%; 0g transgrasos, 0%; 0mg colesterol, 0%; 0mg sodio, 0%; 13g carbohidratos total, 4%; 2g fibra alimentaria, 8%; 3g azúcares; 1g proteína; vitamina A, 25%; vitamina C, 25%; calcio, 0%; hierro, 2%

\*Valores Porcentuales Diarios basados en una dieta de 2,000 calorías.

### Intercambio diabético\*\*

Fruta: 1; verduras: 1; carne: 0; leche: 0; grasa: 0; carbohidratos: 0; otros: 0

\*\*Los intercambios diabéticos se calculan sobre la base del American Diabetes Association Exchange System. Los intercambios se redondean para que equivalgan a números enteros. Por consiguiente, no se incluyen los intercambios parciales.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

## 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.

Este boletín contiene información general de salud y no debe reemplazar la atención que le brinda su médico. No está destinado a reemplazar las indicaciones de su médico. Siempre pida a su médico o proveedor de cuidados de salud la información que necesite sobre sus necesidades de atención médica.

Se podrían usar modelos en fotos e ilustraciones.

**Servicios al Afiliado**  
**1-866-258-4326**

[www.integralqualitycare.com](http://www.integralqualitycare.com)

**Ofrecemos servicios a los condados de Collier, Manatee y Polk.**

Copyright © 2010 Coffey Communications, Inc.  
HYN25472p FL-10-07-02

## Huracán

# Tener un plan es la mejor idea

Los huracanes pueden ser tormentas fuertes y a veces muy peligrosas.

Por suerte pocas veces tocan tierra sin suficiente aviso.

No obstante, hay que estar listo. Prepárese ahora para poder actuar rápido si hay una tormenta.

Durante la temporada de huracanes, sepa a dónde va si necesita irse (evacuar), y cómo llegar allí. Verifique con la oficina local de la Cruz Roja Americana la ruta de evacuación más segura y el albergue más cercano.

Si tiene mascotas, pregunte a la sociedad protectora local acerca de albergues para animales. Posiblemente no le permitan llevar su mascota con usted a un albergue público.

Si hay una alerta de huracán, es posible que afecte en el curso de 36 horas. Así que asegúrese de: ■ Escuchar los informes del tiempo en la radio y televisión. ■ Llenar el tanque del carro. ■ Tener suficiente agua y comida. ■ Preparar un botiquín. ■ Tener suficientes baterías para linternas y radios portátiles. ■ Cubrir sus ventanas con tablas o tormenteras. ■ Entrar los muebles del patio.

Si se emite una advertencia de huracán, se espera que afecte en 24 horas o menos. Necesitará: ■ Permanecer adentro, lejos de las ventanas. ■ Evitar iluminarse con velas. Esto ayudará a evitar un incendio.

Si se le indica evacuar: ■ Desconecte los aparatos domésticos. ■ Cierre la válvula principal de agua. ■ Empaque solo lo



absolutamente necesario. ■ Dígale a alguien a dónde irá. ■ Váyase lo antes posible. Espere demoras de tránsito.

Después de la tormenta, regrese solo si es seguro oficialmente. Aléjese de cables caídos, serpientes y animales perdidos.

Tenga cuidado al entrar a su hogar. Revise si hay: ■ Escapes de gas ■ Daño al sistema eléctrico ■ Daño a tuberías de agua o alcantarilla.

Tome fotos de cualquier daño en su casa. Las necesitará para reclamar al seguro.

Fuente adicional: Federal Emergency Management Agency



## Protegerse del sol

El sol veraniego significa diversión, pero también significa que hay que tomar medidas adicionales para proteger a la familia de demasiado sol.

El sol puede hacerle daño a la piel. Demasiado sol puede provocar arrugas, manchas y cáncer de la piel.

Las enfermedades relacionadas con el calor, como la insolación, son otro problema. Los niños y los adultos mayores corren más riesgos. Para proteger a su familia:

- Tome mucha agua para mantenerse hidratado.
- Manténgase al interior cuando haga calor. Si hace demasiado calor, y no tiene aire acondicionado en la casa, vaya a algún lugar más fresco, como la biblioteca.
- Manténgase a la sombra cuando esté al aire libre.
- Use protector solar. Escoja uno con un

factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de por lo menos 15 y que proteja de los rayos UVA y UVB. Vuelva a aplicárselo cada dos horas.

- Use ropa que le proteja la piel, como camisas de manga larga y sombreros de ala ancha.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

### Las consultas para niños están cubiertas

Las consultas para niños saludables están cubiertas para afiliados en el plan de salud.

Esta es otra buena razón para no dejar de ir a estas citas periódicas para ayudar a su hijo a mantenerse saludable.

Llame a Servicios al Afiliado al **1-866-258-4326** para informarse.



# Escoger a un médico

Considere a su médico de atención primaria como su portal hacia el mundo de la atención médica.

Es probable que este sea su primera opción cuando usted está enfermo y cuando necesita consejos sobre cómo mantenerse saludable.

La mayoría de los médicos de atención primaria son médicos de cabecera o internistas. Entre otras cosas:

- Dirigen su atención médica total
- Tratan una amplia gama de problemas de salud

## Ayuda para encontrar a un médico

Para encontrar a un médico en nuestra red, llame a Servicios al Afiliado al **1-866-258-4326**. También, si lo prefiere, puede visitar nuestro sitio web, [www.integralqualitycare.com](http://www.integralqualitycare.com).

Este sencillo paso le puede conducir a estar más saludable.

- Ayudan a prevenir los problemas de salud
- Le recomiendan a otros expertos según sea necesario.

Con el tiempo llegan a conocer su historia médica y le ayudan a tomar buenas decisiones para mantenerse saludable.

### Escoger a su médico

Integral Quality Care le ofrece muchos médicos competentes de donde usted puede escoger. ¿Cómo escoger al que es apropiado para usted?

Empiece con los compañeros de trabajo u otras personas que conozca y que sean miembros de nuestro plan de salud. Pregúnteles lo que les gusta de su médico. Luego llame a un par de médicos de Integral para saber si están aceptando pacientes nuevos. Después de eso, organice una visita.

En general, busque a alguien que:

- Le haga sentir cómodo
- Le anime a hacer preguntas
- Le escuche
- Le explique las cosas claramente.

Tenga presente que tomará más de una visita para que usted y su médico se lleguen a conocer.

¿Necesita ayuda para encontrar a un médico? Llame a Servicios al Afiliado al **1-866-258-4326**.

## Lo que debe saber sobre los genéricos

“¿Está bien usar genéricos?” Esa es una pregunta que su médico o farmacéutico podrían hacerle. He aquí lo que debe saber:

- P. ¿Qué es un medicamento genérico?**
- R.** Es una réplica de un medicamento de marca comercial y cuesta menos.
- P. ¿Funciona de la misma manera?**
- R.** Sí. Un medicamento genérico funciona exactamente como el de marca comercial. Es el mismo medicamento.
- P. ¿El medicamento genérico se hace de la misma manera que el original?**
- R.** Es posible que la forma genérica tenga color y sabor diferentes. Sin embargo, los ingredientes importantes son los mismos en ambos.
- P. ¿Por qué cuesta menos que el medicamento de marca comercial?**
- R.** A las compañías de medicamentos les cuesta mucho dinero hacer medicamentos nuevos. Solo esa compañía puede vender, durante unos cuantos años, los medicamentos que hace. Después de eso, otras compañías pueden vender réplicas del medicamento por menos dinero.
- P. ¿Los medicamentos genéricos son seguros?**
- R.** Sí. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) verifica su seguridad. La FDA también debe aprobar a toda compañía que los elabore.
- P. ¿Existe una versión genérica de cada medicamento?**
- R.** No, pero usted le puede preguntar al médico si existe la forma genérica de alguno de los medicamentos que toma.



Verano 2010

# Cómo saber si es una emergencia

Todos nos lastimamos o enfermamos a veces. Por lo general es algo leve que se soluciona con primeros auxilios y cuidados cariñosos.

Sin embargo, ¿qué pasa con los problemas

*Del editor*

## ¡Bienvenido!

Bienvenido a *Inside Integral*. Usted recibirá este boletín cuatro veces al año. *Inside Integral* le brinda ideas para una vida sana y maneras de aprovechar su plan de salud. Queremos que tome decisiones saludables.

El verano en Florida es cálido y a menudo tormentoso. Vea en la página 3 consejos sobre protección solar y preparación contra huracanes. Haga de su verano una temporada saludable. Otros artículos en esta edición aconsejan cuándo usar la sala de emergencias y cómo colaborar con su médico para obtener los mejores resultados.

Si tiene alguna idea para el próximo boletín, llame a Servicios al Afiliado al **1-866-258-4326**.

que necesitan algo más que un vendaje y un beso? ¿Cómo sabemos cuáles enfermedades son rutinarias y para cuáles se necesita ir al hospital?

Es mejor llamar al 911 si piensa que la vida de alguien está en peligro.

Los expertos dicen que los indicios de problemas graves incluyen: ■ Sangrado incontrolado ■ Dificultad para respirar ■ Dolor u opresión en el pecho ■ Desmayo ■ Cambios de la vista ■ Confusión ■ Dolor fuerte, repentino o extraño ■ Vómito intenso ■ Vomitar sangre ■ Toser sangre ■ Diarrea constante ■ Pensamientos de suicidio ■ Dificultad para hablar.

Tenga un cuidado especial con los niños. Es posible que los niños no sepan explicar cómo se sienten. Si cree que algún niño tiene un problema de salud grave, vea al médico inmediatamente.

Recuerde que la atención de urgencia la debe procurar cuando tiene un problema



que necesita tratamiento pero no es una emergencia.

Si el consultorio de su médico está cerrado, usted podría ir a un centro de atención urgente debido a: ■ Picaduras de insectos o mordidas de animales ■ Pequeñas cortadas que necesitan puntos ■ Fiebre ■ Gripe ■ Dolores de oído.

Fuente: American College of Emergency Physicians