



inside INTEGRAL

Your health—your health plan

Summer 2011



Is it urgent—or an emergency?

What is urgent care? How does it compare with emergency care? And how do you know which to choose?

The emergency room

Emergency rooms (ERs) are open 24 hours a day. ER staff treat illnesses and injuries that are serious or life-threatening.

Some emergencies are clear, such as a broken leg. But you also need to call 911 or go to the ER if you have:

- Trouble breathing
- Pain or pressure in your chest or upper stomach
- Sudden dizziness or weakness
- Changes in vision
- Confusion or changes in mental state
- Uncontrolled bleeding
- Difficulty speaking.

It's not always easy to know if you should rush to the ER. If you're not sure, call your

Integral Quality Care primary care provider (PCP) first.

Urgent care

In some cases, your provider may send you to urgent care. Urgent care clinics treat any illness or injury that is not life-threatening. This includes minor broken bones, flu and cuts.

These clinics are where you should go if your PCP isn't available.

Urgent care is often a good choice. Here's why:

- You don't need an appointment.
- Clinics are open seven days a week and in the evenings.
- Wait times can be long in ERs.
- Costs are less than in ERs.

Make an informed choice—and get the care you need.

Sources: Agency for Healthcare Research and Quality; American Academy of Urgent Care Medicine; American College of Emergency Physicians

Have a question?

Check your mailbox! Look for a member event near you. Meet our staff and ask questions. Bring the whole family!

As always, you can call us at
1-866-258-4326.

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

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

Lower your risk for breast cancer



Is your provider on our plan?

To be sure your provider is in our network, or to find a new doctor, visit our website, www.IntegralQualityCare.com, and select "Find A Provider." You can also call Integral Quality Care at 1-866-258-4326 for help.

As of yet, there is no sure way to prevent breast cancer.

Even so, there are steps you can take to lower your risk.

One key step? Stay at a healthy body weight. This is even more important in midlife and later. Here's why:

After a woman's periods stop, most of her estrogen comes from fat cells. Estrogen can spur the growth of many breast tumors. That's why too many pounds later in life could raise breast cancer risk. This seems to be especially true if those pounds end up on your waist rather than your hips and thighs.

There are a number of other steps you can take to help prevent breast cancer. These include:

- Avoid alcohol. Drinking can raise your risk of developing breast cancer. In fact, your risk goes up the more you drink.
- Move more. Exercise may be able to help lower your risk. Try to get 45 to 60 minutes of exercise at least five days a week.

- Consider hormone therapy. There are risks and benefits of hormone therapy in relation to breast cancer risk. Talk to your doctor to learn more.

Finding breast cancer early

Breast cancer can still develop even with the above safeguards. So be sure to talk to your doctor about when to have mammograms.

Regular mammograms can help find cancer in its early stages. Finding cancer early can help give you a head start on treatment.

Some women may have certain risk factors, such as very dense breasts. So you may need to talk with your doctor about additional screening tests, such as an MRI scan.

If you have questions, talk with your Integral Quality Care medical provider about ways to reduce your breast cancer risk.

Source: American Cancer Society



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.
HYN26866p FL-11-06-05

Ask Me 3™

Everyone needs help with medical information. Every time you talk to your doctor or pharmacist, use the following Ask Me 3™ questions, and write down the answers.

- What is my main problem?

- What do I need to do?
- Why is it important for me to do this?

Knowing how to treat your illness is the first step to getting better. Go to www.IntegralQualityCare.com for more information. Click on "Enrollees" and look under "Ask Me 3™."

Verano 2011



¿Tiene alguna pregunta?

¡Revise su buzón! Busque un evento para miembros que le quede cerca. Conozca a nuestro personal y haga preguntas. ¡Traiga a toda su familia!

Como siempre, puede llamarnos al **1-866-258-4326**.

¿Es una urgencia o una emergencia?

¿Qué es la atención de urgencia? ¿Cómo se compara con la de emergencia? ¿Y cómo saber cuál elegir?

La sala de emergencias

Las salas de emergencias (ER, por sus siglas en inglés) están abiertas las 24 horas. El personal de las ER trata enfermedades y lesiones graves o que ponen en riesgo la vida.

Algunas emergencias son obvias, como una fractura de pierna. Pero también debe llamar al 911 o ir a la ER si tiene:

- Problemas para respirar
- Dolor o presión en el pecho o en la parte superior del estómago
- Mareos o debilidad repentinos
- Cambios en la visión
- Confusión o cambios en el estado mental
- Sangrado descontrolado
- Dificultad para hablar.

No siempre es fácil saber si debe correr a la ER.

Si no está seguro, llame primero a su proveedor

de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de Integral Quality Care.

Atención de urgencia

En algunos casos, su proveedor puede enviarlo a atención de urgente. Las clínicas de atención urgente tratan cualquier enfermedad o lesión que no pone en riesgo la vida. Se incluyen fracturas menores, gripe y cortaduras.

Debe recurrir a estas clínicas si su PCP no está disponible.

La atención de urgencia a menudo es una buena opción, por lo siguiente:

- Usted no necesita tener cita.
- Las clínicas están abiertas todos los días y por la noche.
- El tiempo de espera en las ER puede ser largo.
- Los costos son menores que en las ER.

Tome una decisión informada y reciba la atención que necesita.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; American Academy of Urgent Care Medicine; American College of Emergency Physicians

Reduzca su riesgo de cáncer de mama



¿Su proveedor está en nuestro plan?

Para estar seguro de que su proveedor está en nuestra red o para encontrar un médico nuevo, visite nuestro sitio web, www.IntegralQualityCare.com, seleccione "En Español" y haga clic en "Buscar Proveedor". También puede llamar a Integral Quality Care al **1-866-258-4326** para solicitar ayuda.

Hasta el día de hoy no existe un modo infalible para evitar el cáncer de mama.

Aun así, existen medidas que usted puede tomar para reducir el riesgo.

¿Una medida clave? Mantenga un peso corporal saludable. Esto es aún más importante a partir de la mediana edad. Esto se debe a que:

Al cesar la menstruación, la mayoría del estrógeno de la mujer proviene de células grasas. El estrógeno puede estimular el crecimiento de tumores de mama. Es por eso que tener sobrepeso a esa edad podría aumentar el riesgo de cáncer de mama. Esto parece ser especialmente cierto cuando las libras están en su cintura y no tanto cuando están en las caderas y muslos.

Existen otros pasos que puede seguir para ayudar a prevenir el cáncer de mama. Estos incluyen:

- Evite el alcohol. La bebida puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama. De hecho, mientras más bebe, mayor es el riesgo.
- Muévase más. El ejercicio podría ayudarle a reducir su riesgo. Trate de hacer entre 45 y 60 minutos de ejercicio al menos cinco días a la semana.

- Considere la terapia hormonal. La terapia hormonal presenta riesgos y beneficios con respecto al riesgo de cáncer de mama. Hable con su médico para informarse más.

Detecte temprano el cáncer de mama

Aún con las precauciones anteriores, el cáncer de mama se puede desarrollar. Por lo tanto, asegúrese de hablar con su médico sobre cuándo hacerse mamografías.

Las mamografías regulares pueden ayudar a detectar el cáncer en su etapa inicial. La detección temprana del cáncer puede suponer una ventaja para su tratamiento.

Algunas mujeres pueden tener ciertos factores de riesgo, por ejemplo mamas de gran densidad. Por lo tanto, debería hablar con su médico sobre otras pruebas de detección, tal como un MRI (estudio de imágenes por resonancia magnética).

Si tiene preguntas, hable con su proveedor médico de Integral Quality Care sobre las maneras de reducir el riesgo de cáncer de mama.

Fuente: American Cancer Society



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 Afiliados
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.

HYN26866p

FL-11-06-05

Ask Me 3™

Todos necesitamos ayuda con la información médica. Cuando hable con el médico o el farmacéutico, haga las tres preguntas Ask Me 3™ siguientes y escriba las respuestas.

- ¿Cuál es mi problema principal?
- ¿Qué debo hacer?

- ¿Por qué es importante que lo haga?

Saber cómo tratar su enfermedad es el primer paso para curarse. Visite www.IntegralQualityCare.com para más información. Seleccione "En Español", haga clic en "Miembros" y consulte la sección "Ask Me 3™".