



# inside INTEGRAL

Your health—your health plan

Winter 2011

## Text4baby

If you're pregnant or a new mom, there is a new free service called **text4baby** that can help keep you and your baby healthy.

**Text4baby** will send 3 text messages each week to your cell phone with expert health tips to help you through your pregnancy and your baby's first year. It's free to sign up and the messages are free.

To sign up, text **BABY** to **511411**. To sign up for text4baby in Spanish, text **BEBE** to **511411**.

You can also sign up and find out more at [text4baby.org](http://text4baby.org).

**Text4baby** is an educational service of the National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition.

## PRENATAL VISITS

# Have a healthy pregnancy



Caring for your baby may be the most important job you'll ever have. And it starts before he or she is born.

If you plan to have a baby, it's best to see your doctor before you even get pregnant. And when you first learn you're pregnant, setting up a doctor visit should be task No. 1. This is called a prenatal visit. It will be the first of many checkups you should have while you're pregnant.

### A healthy start

Prenatal visits are important for your baby and for you. They improve the chances that your baby will be born healthy. They also lower

your risk for health problems while pregnant.

At your first visit, your doctor will give you a physical exam. He or she will also talk to you about your health and the health of your family. Several tests may be performed as well.

Future visits tend to be shorter than the first. The doctor will track how the baby is growing and how you're doing.

Try not to miss any appointments. They might just be the first way to say "I love you!" to your little one.

Sources: March of Dimes; National Women's Health Information Center



## Need help finding a doctor?

Call **1-866-258-4326** or go to [www.IntegralQualityCare.com](http://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

# Wash germs away the right way

Washing your hands is one of the easiest things you can do to stay healthy. It helps you get rid of the germs that can cause illness.

Here's how to clean your hands:

**1 Use warm water, if you can.** Wet your hands, then apply soap.

**2 Rub your hands together to make a lather.** Scrub all the surfaces on your hands. Keep scrubbing for at least

20 seconds (about the time it takes to sing "Happy Birthday" through two times).

**3 Rinse your hands under running water.**

**4 Dry your hands with an air dryer or paper towel.** Try to use your towel to turn the water off.

Source: Centers for Disease Control and Prevention



**Scrub your hands with soap for at least 20 seconds.**

# Fit more fruit in your diet

Fruit is a fantastic food. It tastes great and is usually low in fat, salt and calories. On top of that, no fruits contain cholesterol.

What fruits do contain is plenty of vitamins, minerals and fiber. They also have natural substances that may help protect you from certain diseases. Experts say your risk for some cancers, stroke and diabetes can all go down if you eat fruit as part of a healthy diet.

There are a lot of fruits. And all of them are good for you. It doesn't matter whether the fruits you eat are fresh, frozen, canned or dried. Choose a lot of different colors and try to get a variety.



Here are some good ways to do that:

- Add fresh fruit to your morning cereal.
- Keep dried fruit at work as a snack.
- Include fruit in your salads. Mandarin oranges and grapes are good choices.
- Make fruit your dessert.

Source: U.S. Department of Agriculture

## *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](http://www.IntegralQualityCare.com)**

**Serving the counties of Collier,  
Manatee and Polk.**

Copyright © 2011 Coffey Communications, Inc.  
HYN26175p FL-10-07-03

## Your privacy is important

Your welcome packet has a Notice of Privacy Practices. This tells how we can use your information. It also tells how you can get copies of your health records. It shows you how to make changes to your records. Your health care information is private. We will only give it out if the law allows or if you let us give this information out.

# Deshágase de los gérmenes de la manera correcta

Lavarse las manos es una de las cosas más fáciles que puede hacer para mantenerse saludable; le ayuda a deshacerse de los gérmenes que pueden causar enfermedades.

Aquí le indicamos cómo lavarse las manos:

**1 Use agua tibia si puede.** Mójese las manos y aplique jabón a continuación.

**2 Estréguese las manos para crear espuma.** Estregue todas las superficies

de las manos. Siga estregando durante por lo menos 20 segundos (más o menos el tiempo que toma cantar "Cumpleaños feliz" completamente dos veces).

**3 Enjuáguese las manos con agua del grifo.**

**4 Séquese las manos con un secador de aire o con una toalla de papel.** Trate de usar su toalla para cerrar el grifo.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



**Estréguese las manos con jabón durante por lo menos 20 segundos.**

# Integre más frutas en su dieta

Las frutas son un alimento fantástico. Saben delicioso y por lo general contienen poca grasa, sal y calorías. Además, ninguna fruta contiene colesterol.

Lo que sí contienen las frutas son bastantes vitaminas, minerales y fibra. También contienen sustancias naturales que le pueden ayudar a protegerse de ciertas enfermedades. Los expertos dicen que su riesgo de ciertos cánceres, derrame cerebral y diabetes puede disminuir si come frutas como parte de una dieta saludable.

Hay muchas frutas, y todas ellas son buenas para usted. No importa si las frutas que come son frescas, congeladas, enlatadas o secas. Escoja muchos colores diferentes y trate de comprar distintas.

He aquí algunas maneras de hacerlo:

- Agregue fruta fresca a su cereal en la mañana.



- Mantenga fruta seca en el trabajo como refrigerio.
- Incluya frutas en las ensaladas. Las mandarinas y las uvas son buenas opciones.
- Haga de las frutas su postre.

Fuente: U.S. Department of Agriculture

*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 esta 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](http://www.IntegralQualityCare.com)**

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

Derechos de autor © 2011 Coffey Communications, Inc.  
HYN26175p FL-10-07-03

## Su privacidad es importante

Su paquete de bienvenida incluye un Aviso de Prácticas de Privacidad. En el mismo se informa cómo podemos hacer uso de sus datos. También dice cómo puede usted obtener copias de sus registros médicos. Le explica cómo puede hacer cambios en sus registros. La información relacionada con su atención médica es privada. Solo la revelaremos si la ley o usted nos lo permiten.



# inside INTEGRAL

Su salud y su plan médico

Invierno 2011

## Text4baby

Si está embarazada o es nueva mamá, hay un servicio nuevo gratuito llamado **text4baby** que puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan saludables.

**Text4baby** enviará 3 mensajes de texto a su celular cada semana, con expertos consejos de salud para ayudarle durante su embarazo y el primer año de su bebé. La inscripción y los mensajes son gratis.

Para inscribirse en text4baby en español, escriba **BEBE** al **511411**. Para inscribirse, envíe **BABY** al **511411**.

También puede inscribirse e informarse más en [text4baby.org](http://text4baby.org).

**Text4baby** es un servicio educativo de la Coalición Nacional de Madres y Bebés Saludables (HMHB, en inglés).



## ¿Desea ayuda para hallar un médico?

Llame al  
**1-866-258-4326**  
o visite  
[www.IntegralQualityCare.com](http://www.IntegralQualityCare.com)



## VISITAS PRENATALES

# Para un embarazo saludable

El trabajo más importante que tal vez pueda llegar a tener es cuidar de su bebé y empieza antes de su nacimiento.

Si está planeando tener un bebé, es mejor que vea al médico incluso antes de quedar embarazada. Además, cuando recién se entere de que está embarazada, su tarea principal es programar una cita con el médico. Esta se conoce como visita prenatal, y será el primero de muchos controles

médicos que se debe hacer durante el embarazo.

### Un comienzo saludable

Las visitas prenatales son importantes para usted y su bebé; aumentan las probabilidades de que su bebé nazca saludable; también reducen su riesgo de problemas de salud durante el embarazo.

Durante su primera visita el médico le hará un examen físico. También le hablará sobre su salud y la de su familia. Asimismo, le podría hacer varias pruebas.

Las visitas futuras tienden a ser más cortas que la primera. El médico controlará el crecimiento del bebé, así como su salud.

Trate de no faltar a las citas; podrían ser simplemente la primera manera de decirle a su bebé, "¡te amo!".

Fuentes: March of Dimes; National Women's Health Information Center