



IN THE COMMUNITY

Happy New Year 2023

Transformando la salud de la comunidad, de una persona a la vez

¡Le damos la bienvenida al boletín de noticias mensual “In the Community” (En la comunidad) de Iowa Total Care (ITC)!

Edición de enero de 2023

Esta publicación está diseñada para darle una idea de lo que se trata ITC.

 ¡Inscríbese al boletín de noticias!

Nos enorgullece nuestra misión de transformar la salud de la comunidad una persona a la vez.

Apoyamos el importante trabajo de las organizaciones comunitarias de Iowa. Comparta este boletín

de noticias con sus compañeros de la comunidad. ¡Conectémonos para ayudar a los habitantes de Iowa!

2022 Resumen del año

En colaboración con socios comunitarios, Iowa Total Care distribuyó **miles** de libros y participó en más de 130 eventos en 2022. Retribuir a la comunidad es uno de los objetivos principales de Iowa Total Care.



En 2023, seguiremos apoyando a las comunidades a través de nuestra iniciativa **Be Well. Eat Well.** y el programa de **Alfabetización de Iowa Total Care.** ¡Por un año mejor juntos!



Obtenga información sobre la iniciativa **Be Well. Eat Well.** en iowatotalcare.com/bewelleatwell. Obtenga información sobre el **programa de Alfabetización de Iowa Total Care** en iowatotalcare.com/literacy-program.



Propósitos de Año Nuevo: cómo dejar de fumar

¿Está preparado para hacer un cambio? Iowa Total Care ofrece servicios gratuitos para ayudar a los miembros a dejar de fumar. Llame a la línea para dejar de fumar de Iowa Total Care al

• **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** • **TTY/TDD: 1-877-777-6534 | TTY 1-888-229-2182**

Inscríbese en línea para acceder a lo siguiente:

- Asesoramiento telefónico personalizado
- Apoyo por mensajes de texto
- Suspensión de medicamentos
- ¡Y mucho más!

Visite nuestra página [Cómo dejar de fumar](http://iowatotalcare.com) en iowatotalcare.com.

Manténgase sano

Be Well. Eat Well. Clases de cocina

Iowa Total Care se alegra de asociarse con Hy-Vee para ofrecer clases de cocina a sus miembros. Las recetas son simples y

- aptas para diabéticos
- económicas
- aptas para niños

Visite la sección “Cooking with Doc” (Cocinando con Doc) del [sitio web Be Well. Eat Well.](#) para comenzar.



Receta del mes:

Sopa italiana en olla de cocción lenta

(rinde 10 porciones)

INGREDIENTES

- 1 libra de salchicha de pavo molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla picada fina o 1 cebolla mediana picada fina
- 1 cucharada de ajo picado (del frasco) o ajo en polvo
- 36 onzas de caldo de pollo o verduras
- 1 bolsa (16 onzas) de coliflor congelada Hy-Vee
- 2 a 3 tazas de espinacas picadas congeladas Hy-Vee
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de crema de leche espesa

INSTRUCCIONES

1. Dorar la salchicha de pavo molida en una sartén a fuego medio hasta que esté cocida.
2. Con una espumadera, retire la salchicha y colóquela en una olla de cocción lenta de al menos 6 cuartos. Deseche la grasa restante.
3. En la misma sartén, coloque el aceite y saltee las cebollas durante 3 a 4 minutos o hasta que estén translúcidas.
4. Agregue las cebollas, el caldo de pollo o verduras, los floretes de coliflor, las espinacas, la sal y la pimienta a la olla de cocción lenta. Mezcle hasta que se integren bien.
5. Cocine a fuego alto durante 4 horas o a fuego lento durante 8 horas.
6. Agregue la crema de leche espesa y mezcle hasta que todo esté bien combinado. ¡Disfrute! Es opcional espolvorear queso por encima para añadir más proteínas.



Para obtener más información visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Fundada en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.



Enlaces rápidos



El médico está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana*

Obtenga acceso a atención médica sin costo adicional las 24 horas del día, los 7 días de la semana*.

1. Descargue la aplicación **Babylon Health**.
2. Utilice el código **ITC** para registrarse.

¡Programe hoy una consulta virtual!

Busque Babylon Health en [App Store](#) o [Google Play](#).

* Los servicios de salud del comportamiento están disponibles de lunes a viernes de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del Centro.



Servicios de transporte sin costo

¿No tiene cómo ir a su cita de atención médica? Como miembro de Iowa Total Care, usted podría calificar para los traslados a las citas médicas que no sean de emergencia.** O pregúntenos sobre el programa de reembolso de millas antes de su cita. Solo tiene que llamar a Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY: 711). Luego presione 2 para servicios para miembros y 1 para transporte. **Para obtener más información, consulte el [folleto de transporte de Iowa Total Care](#).**

** Aplican algunas restricciones.

Historias de los miembros

Interpretar las necesidades se traduce en una mejor atención

Recibir una receta nueva puede ser abrumador, pero puede ser aún más difícil cuando no se puede leer la etiqueta de la receta. Un miembro de Iowa Total Care no hablaba inglés ni tampoco nadie de su familia.

Cuando recibió la receta nueva, un miembro se puso en contacto con Iowa Total Care para que le tradujeran la etiqueta. El personal de Iowa Total Care trabajó con diligencia junto con el intérprete para explicar cómo utilizar el nuevo inhalador y tranquilizar a la persona.

Pero nuestro personal no se limitó a eso, sino que se contactó con la farmacia y les sugirió que utilizaran los mismos recursos profesionales de traducción e interpretación que Iowa Total Care a la hora de imprimir las etiquetas de las recetas y las instrucciones de medicación en idiomas distintos del inglés.

Este es otro gran ejemplo de cómo Iowa Total Care se adapta y piensa en todas las formas posibles para ayudar a nuestros miembros y eliminar barreras.



Los cuatro días de retribución al Central Iowa Shelter & Services (CISS)

El personal de Iowa Total Care ayudó a servir el almuerzo en el Central Iowa Shelter & Services en noviembre y diciembre. ¡Se sirvieron más de 500 comidas! Esta es otra gran oportunidad para retribuir a nuestra comunidad, una persona a la vez.



Coordinación de la atención

La coordinación de la atención y el asesoramiento son dos beneficios sanitarios gratuitos para los miembros de Iowa Total Care. Estos programas ofrecen servicios para muchas afecciones, como asma, diabetes, EPOC, embarazo de alto riesgo y muchas más. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros al **1-833-404-1061** (TTY: 711).

Enlaces rápidos



Aplicación móvil

¡Perfecta para los miembros que van de un lado a otro! Pueden ver sus beneficios y su tarjeta de miembro desde su teléfono inteligente. Descargue la aplicación Iowa Total Care en [App Store](#) o [Google Play](#) hoy mismo.



Portal para miembros

Acceda a su información de atención médica, reclamos, tarjeta de identificación y mucho más en línea. Los miembros pueden dirigirse a Member.IowaTotalCare.com para crear una cuenta o iniciar sesión.

Sus Equipos de Recursos y Relaciones con la Comunidad

Equipo de Promoción Comunitaria de Iowa Total Care

¿Ha tenido la oportunidad de hablar con un representante de Relaciones con la Comunidad? Si es así, ahora puede ponerle cara a su nombre.

Si no ha hablado o no ha programado una cita con un representante de la promoción comunitaria de ITC, lo incentivamos a que lo haga y analice las formas en que ITC puede apoyar a su organización.



Nancy Thompson

Directora de Marketing y Relaciones con la Comunidad

nancy.h.thompson@iowatotalcare.com



Peggy Mongar

Gestora de Relaciones con la Comunidad y Promoción Comunitaria

515-447-6147

peggy.mongar@iowatotalcare.com



Matthew Beitelspacher

Especialista en Relaciones con la Comunidad

515-204-9481

matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com



Linda White

Coordinadora de Relaciones con la Comunidad

linda.white@iowatotalcare.com

Equipo de Recursos de Iowa Total Care

Nuestro equipo ayuda a los miembros a abordar sus necesidades relacionadas con los factores sociales determinantes de la salud. Para ello, conectamos a las personas con los recursos comunitarios, como opciones de vivienda. Comuníquese con nosotros si tiene alguna pregunta. ¡Estamos para ayudarlo!

Especialistas en Vivienda y Recursos



Nicole Naab



Diane Tinker McCoy

Comuníquese con nuestros especialistas en Vivienda a través del correo electrónico

Housing_ITC@IowaTotalCare.com o

ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.

Especialistas en Equidad en Salud



Olga Esparza



Kay Tannatt

Comuníquese con nuestros especialistas en Equidad en Salud a través del correo electrónico

C&L@IowaTotalCare.com.

¡Manténgase en contacto!



Denos un "Me gusta" en Facebook



Inscríbese al boletín de noticias