



IN THE COMMUNITY




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

Edición de marzo, 2023

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

Esta publicación está diseñada para darle una idea de lo que es ITC. Nos enorgullece nuestra misión de transformar la salud de la comunidad de persona a persona. 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!

 [¡Inscríbese al boletín de noticias!](#)



Finaliza el requisito de cobertura continua de Medicaid de Iowa y qué significa para los miembros

Al inicio de la COVID-19, se estableció una regla para garantizar que todos los miembros de Medicaid de Iowa recibieran cobertura de atención médica, independientemente de si eran elegibles para el programa o no. Esta regla se conoce como Requisito de cobertura continua. Esta regla quedará sin efecto a partir del 1 de abril de 2023. Esto significa que los miembros pasarán por un proceso de revisión para determinar si califican para la cobertura de Medicaid de Iowa.

Es posible que los miembros de Medicaid de Iowa reciban un correo de Medicaid de Iowa. Es importante que revisen su correo con regularidad y respondan a las solicitudes de información para asegurarse de no perder la cobertura innecesariamente.

Recuerde a los miembros de Medicaid de Iowa que se aseguren que su dirección, número de teléfono e información de contacto por correo electrónico estén actualizados. Pueden llamar a Servicios para Miembros de Medicaid de Iowa al 1-800-338-8366.

Para más información, visite [Desenlace: el final del requisito de cobertura continua](#) | [Departamento de Salud y Servicios Humanos de Iowa](#)



Programa de ayuda voluntaria para la declaración de impuestos (VITA)

La temporada de impuestos se acerca y puede ser una época estresante para muchos. Lutheran Services in Iowa (LSI) e Immigrant and Refugee Community Services (I+RCS) se ofrecen para preparar y presentar de forma gratuita los impuestos federales, estatales y locales.

PARA PEDIR UNA CITA

Envíe un mensaje de texto o llame al: +1 (515) 443-2870 o envíe un correo electrónico a VITA@LSIOWA.ORG



DEL 7 DE FEBRERO AL 15 DE ABRIL

Martes: 9 a. m. - 2 p. m.
Jueves: 3 p. m. - 7 p. m.
Sábados: 9 a. m. - 3 p. m.



LSI IMMIGRANT AND REFUGEE COMMUNITY SERVICES
5116 University Ave.
Des Moines, IA 50311

Obtenga más información en LSIowa.org/VITA

Manténgase sano

Mes Nacional de la Nutrición

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición y Iowa Total Care tiene numerosos recursos que promueven una vida sana a través de una alimentación saludable.

Visite nuestra página [Be Well. Eat Well.](#), donde tenemos:



- Clases de cocina con opciones económicas, para niños y para personas con diabetes.
- Recetas saludables perfectas para todas las estaciones.
- Huertos comunitarios cerca de usted.
- ¡Y mucho más!



Esté bien. Coma bien. Clases de cocina

Visite nuestro sitio web [Be Well. Eat Well.](#) en [Cooking with Doc](#) (Cocinando con Doc) para empezar.

Receta del mes:

Ensalada de yogur griego y huevo

Rinde 2 porciones

INGREDIENTES

- 6 huevos duros (puede comprar huevos duros o prepararlos en casa)
- 1/4 de taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de cebolla verde, finamente picada
- 1 cucharadita de mostaza amarilla That's Smart
- 1/4 de cucharadita de sal Hy-Vee
- 5 pimientos bell pequeños, en mitades y sin semilla

INSTRUCCIONES

1. 6 huevos duros finamente picados, reserve 2 yemas. Haga puré las yemas que reservó en un recipiente mediano. Agregue el yogur griego, la cebolla verde, la mostaza amarilla y la sal. Revuelva suavemente los huevos duros restantes en la mezcla de yogur.
2. Si lo desea, rellene las mitades de pimiento bell con ensalada de huevo. Condimente con sal y pimienta para dar sabor. Decore con eneldo fresco, si lo desea. La ensalada de huevo también combina bien con una rebanada de pan integral tostado para un desayuno más saludable.



Adaptado de: <https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/greek-yogurt-egg-salad>

Iowa Total Care ofrece el 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 24/7*

Obtenga acceso a atención médica sin costo adicional 24/7*.

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

¡Programe una consulta virtual hoy! Busque Babylon Health en [App Store](#) o [Google Play](#).

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



Start Smart for Your Baby

Independientemente de si este es su primer hijo o si ya tiene otros, la ayuda adicional siempre es útil. Start Smart for Your Baby está diseñado para personalizar la ayuda y la atención que necesita para tener un embarazo y un bebé saludables.

Para participar en el programa, inicie sesión en su cuenta del Portal para Miembros para completar un formulario de Aviso de embarazo. O llame a Servicios para Miembros al **1-833-404-1061 (TTY: 711)** para empezar.

Historia de un miembro

Historia de un miembro: ITC ayuda a un miembro con depresión a regresar al trabajo



El objetivo de un miembro con depresión grave era completar tratamientos especiales para regresar al trabajo.

El miembro se sentía solo, sin familia ni amigos que lo ayudaran. Y sin transporte para las múltiples citas

necesarias para los tratamientos.

Debido a estos obstáculos, su depresión estaba empeorando.

La depresión grave llevó al miembro a quedarse en cama casi dos años. Durante ese tiempo, el miembro aumentó de peso y desarrolló otros problemas de salud graves.

El administrador de casos de Iowa Total Care lo ayudó a programar las citas y los tratamientos. Iowa Total Care siguió el caso del miembro con controles compasivos, motivación para alcanzar los objetivos y responsabilidad solidaria. Hoy, este miembro logró su objetivo de regresar al trabajo -aunque a tiempo parcial- con especial agradecimiento a Iowa Total Care por el tratamiento integral hacia la persona.



Formularios de solicitud de servicios de acceso lingüístico en línea para interpretación:

Solicitar un intérprete para una cita está a un solo clic. Las solicitudes deben hacerse al menos siete (7) días antes de la cita programada para tener tiempo de encontrar intérpretes que satisfagan las necesidades de los miembros. ¡Complete el formulario de solicitud en línea hoy!

Formulario para miembros [está en el sitio web de ITC en la página Member Handbook (Manual para Miembros), Manuals (Manuales) y Forms (Formularios)]

Formulario para proveedores [está en el sitio web de ITC en la página Provider Resources (Recursos para proveedores)]



Ayudar a Urban Dreams a crecer

El personal de ITC trabajó como voluntario el 16 y 25 de enero para ayudar a Urban Dreams a mudarse a su nueva oficina. Los 18 miembros del equipo de ITC empaquetaron los suministros de oficina y colaboraron durante más de 50 horas.

Urban Dreams aboga por todos los miembros de la comunidad, derribando las barreras que impiden el éxito y colaborando con las principales partes interesadas para superar los obstáculos y estimular a las personas sin atención ni representación.

Enlaces rápidos



Aplicación móvil

¡Perfecta para los miembros que van de un lado a otro! Acceda a los beneficios y a su tarjeta de identificación de miembro - todo desde su teléfono inteligente. Descargue la aplicación Iowa Total Care para comenzar. Búsquela en [App Store](#) o [Google Play](#).



Portal para Miembros

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

Sus equipos de Recursos y Relaciones con la Comunidad

Equipo de Extensión Comunitaria de Iowa Total Care

¿Ha tenido la oportunidad de hablar con un representante de Relaciones con la Comunidad? Si es así, ahora puede identificarlo.

Si no ha hablado o no ha programado una cita con un representante de extensión 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

Gerente de Relaciones con la Comunidad y Extensión Comunitaria
515-447-6147
peggy.mongar@iowatotalcare.com



Matthew Beitelspacher

Especialista en Relaciones con la Comunidad
515-204-9481
matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com



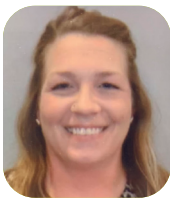
Linda White

Coordinadora de Relaciones con la Comunidad
linda.white@iowatotalcare.com

Equipo de Recursos de Iowa Total Care

Nuestro equipo ayuda a los miembros a tratar 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

Comuníquese con nuestros especialistas en Vivienda mediante el correo electrónico
Housing_ITC@IowaTotalCare.com o
ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.



Diane Tinker McCoy

Especialistas en Equidad en Salud




Olga Ayala

Comuníquese con nuestros especialistas en Equidad en Salud mediante el correo electrónico
mailtoC&L@IowaTotalCare.com.



Kay Tannatt

¡Manténgase en contacto!

 Denos un "Me gusta" en Facebook

 Inscríbese al boletín de noticias