


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

Edición de noviembre y diciembre de 2023

 [Inscríbese para recibir el boletín de noticias](#)

¡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 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!

NOVEDAD: página web de la concienciación sobre la salud mental y el suicidio

En Iowa Total Care, trabajamos para garantizar que los afiliados tengan todos los recursos que necesiten, estén donde estén. Una novedad en el sitio web de Iowa Total Care es nuestra página web de la concienciación sobre la salud mental y el suicidio. Para muchos, puede ser complicado hablar de salud mental, ya que puede ser difícil saber por dónde empezar a buscar ayuda.

En nuestra nueva página web, se destacan los recursos dentro y fuera de Iowa Total Care. Visite

iowatotalcare.com/suicide-awareness-education

hoy mismo para obtener más información:

- programas de salud mental y conductual;
- recursos de Iowa Total Care;
- recursos externos.
- Y mucho más.

Gane recompensas My Health Pays® y úselas en Hy-Vee

Los afiliados de Iowa Total Care ahora pueden usar sus recompensas **My Health Pays** en Hy-Vee. Utilícelas ahora para comprar artículos de uso diario en sus tiendas Hy-Vee locales:

- tiendas de comestibles Hy-Vee;
- Hy-Vee HealthMarket Rx;
- Dollar Fresh Markets.



Obtenga más información para ganar más. Visite

iowatotalcare.com/MyHealthPays.

Programa de becas de la Des Moines Area Community College (DMACC)



Iowa Total Care y DMACC se han asociado para crear un programa conjunto de becas para la certificación de Profesional de apoyo directo a personas con discapacidades del desarrollo.

En la actualidad, hay 28 personas inscritas:

- 17 empleados de 8 proveedores;
- 10 afiliados de Iowa Total Care;
- 1 afiliado de Molina.

Este programa mantiene el compromiso de Iowa Total Care con el desarrollo de la mano de obra y la asociación conjunta con DMACC.

Iowa Total Care es ahora un plan de 4 estrellas según el NCQA



El Comité Nacional de Garantía de Calidad (NCQA) reconoció recientemente a Iowa Total Care como un plan de salud de 4 estrellas. La calificación global es la media promedio de las calificaciones de las medidas HEDIS® y CAHPS® de un plan.

Este premio es gracias al personal de Iowa Total Care y a nuestro compromiso de transformar la salud de nuestra comunidad, de una persona a la vez.

Receta del mes:

Quesadilla de piña y frijoles

(rinde 6 porciones)

INGREDIENTES

- ¾ de taza de piña enlatada triturada, escurrida
- 2 tortillas de 10" de harina integral
- 1 taza de queso rallado bajo en grasas Monterey Jack
- 1 lata de 16 oz de frijoles negros, escurridos
- Salsa para servir
- Aerosol antiadherente para cocinar

INSTRUCCIONES

1. Pique la piña en trozos pequeños. Rocíe una sartén grande con el aerosol para cocinar. A fuego medio, ase ligeramente la piña. Retírela.
2. Vuelva a rociar la sartén con aerosol para cocinar. Coloque una tortilla en la sartén. Cocine a fuego medio o fuerte hasta que se comiencen a formar burbujas de aire. Esparza la mitad del queso de manera pareja en la tortilla y cubra hasta los extremos.
3. Coloque queso arriba, junto con la mitad de la piña picada y la mitad de los frijoles negros escurridos. Cocine hasta que comience a derretirse el queso; luego, doble la tortilla a la mitad. Dé vuelta la tortilla doblada y cocine hasta que se tueste ligeramente y el queso se derrita por completo, aproximadamente entre 1 y 2 minutos.
4. Traslade la quesadilla a una tabla para cortar. Repita los pasos 2 y 3 con la segunda tortilla, y el queso y los frijoles restantes.
5. Corte cada quesadilla en 3 cuñas. Sirva la quesadilla caliente con un poco de salsa.

Para obtener más información, visite IowaTotalCare.com.



Enlaces rápidos



Recursos comunitarios

Visite iowatotalcare.findhelp.com para encontrar programas y servicios para alimentos, albergue, atención médica, empleo, asistencia financiera y mucho más.



Gane dinero por dar su opinión

Cualquier afiliado puede unirse a la Junta Asesora de Partes Interesadas. Recibirán **\$ 25** por unirse. Visite iowatotalcare.com para obtener más información.

iowatotalcare.com

Continuamos con la atención sanitaria mental

Cuando un afiliado de Iowa Total Care tuvo graves síntomas de salud mental como para tener que ir a la Sala de Emergencias (ER), en Iowa Total Care, se hizo un seguimiento con una evaluación. El administrador de casos descubrió que el afiliado había estado en hogares de acogida sin servicios psiquiátricos ni medicamentos durante tres años. La situación exigía una actuación inmediata. En menos de una semana, el afiliado volvió a ponerse en contacto con el psiquiatra que había visto por última vez, alguien con quien él se sentía cómodo. Al afiliado se le recetó medicamentos para la salud conductual. El administrador de casos de Iowa Total Care, que actuó con rapidez, fue el conducto para que este afiliado recibiera atención de salud mental. Se explicaron los servicios adicionales de Iowa Total Care, y el afiliado los recibió con satisfacción.



Iowa Total Care se asoció con **SuitUp** para desafiar a los estudiantes con un problema empresarial de la vida real. La visión de SuitUp es alinear los incentivos de las escuelas y las empresas para garantizar que todos los estudiantes tengan el acceso y la conciencia de seguir la universidad y la carrera que elijan. En el evento, 26 estudiantes tuvieron la oportunidad de crear y presentar una aplicación sanitaria para adolescentes. La aplicación se presentó a un panel de empleados de Iowa Total Care. Los estudiantes tuvieron que pensar y actuar como directores ejecutivos (CEO) y trabajar en equipo para presentar su aplicación ante un panel.



Caminata de la National Alliance of Mental Illness (NAMI); septiembre de 2023

Iowa Total Care se enorgullece de ser el patrocinador principal de la caminata NAMI 2023. NAMI es una alianza de más de 600 filiales locales que trabajan en distintas comunidades para concienciar y proporcionar apoyo y educación que antes no estaban al alcance de quienes lo necesitan. Durante este evento, el grupo de Iowa Total Care fue también el más numeroso, con más de 160 participantes.

Green to Go: contribuimos con cuatro comunidades de Iowa



En 2023, el equipo de Iowa Total Care repartió de forma gratuita productos frescos en cuatro comunidades diferentes de Iowa. En los eventos

Green to Go, Iowa Total Care pudo dar servicio a las comunidades de Des Moines, Cedar Rapids, Sioux City y Corning.

Pudimos hacer lo siguiente:

- repartir un total de 44,540 piezas de productos frescos gratuitos, incluyendo pimientos, patatas, bananas, manzanas y peras;
- servir a más de 2,000 personas que asistieron;
- y trabajar con más de 50 socios comunitarios.

Iowa Total Care continuará con su compromiso Green to Go en 2024 para seguir promoviendo una vida sana mediante una alimentación saludable.



Envío masivo de correos electrónicos de la comunidad

¿No recibe los correos electrónicos masivos de la comunidad de Linda White? No se pierda las fantásticas actualizaciones de Iowa Total Care. Suscríbase hoy mismo y envíe un correo electrónico a Linda White a la dirección linda.n.white@iowatotalcare.com.

Enlaces rápidos



Aplicación móvil

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



Portal para afiliados

Acceda en línea a su información de atención médica, reclamaciones, tarjetas de identificación y más. Visite Member.IowaTotalCare.com. Cree una cuenta nueva o inicie sesión. ¡Es gratis y fácil!

iowatotalcare.com

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, le sugerimos 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

Especialista en relaciones con la comunidad

linda.n.white@iowatotalcare.com

Equipo de recursos de Iowa Total Care

Nuestro equipo ayuda a los afiliados a tratar sus necesidades relacionadas con los factores sociales determinantes de la salud. Para ello, conectamos a las personas con los recursos de la comunidad, como opciones de vivienda. Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con nosotros. Estamos aquí para ayudarlo.



Especialistas en vivienda y recursos

Especialistas en Equidad en Salud



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



Olga Ayala

Comuníquese con nuestros especialistas en equidad sanitaria por correo electrónico a

C&L@IowaTotalCare.com.



Kay Tannatt

¡Manténgase en contacto!



Denos un "Me gusta" en Facebook



Inscríbese para recibir el boletín de noticias

