



iowa total care™

# TODO usted



Agosto de 2019

## Calendario de eventos:

### 8/22 Carnegie Stout Public Library La familia lee junta (Family Read-along)

6:30 p.m. – 8:00 p.m.

360 W. 11th St., Dubuque, IA  
Evento la hora del cuento

patrocinado por Iowa Total Care.

Venga a pasar una tarde leyendo cuentos, y a divertirse. Principalmente para niños de hasta 6 años, pero todos son bienvenidos.

### 8/25 ICubs Food Drive (Colecta de alimentos)

Principal Park

Hora de inicio del juego  
1:08 p.m.

Traiga tres latas de comida y recibirá un boleto de admisión general gratis. Oferta de boleto presentada por Iowa Total Care.

### 8/28 Broadlawn Community Outreach (Divulgación a la comunidad)

11:30 a.m. – 1:30 p.m.

1801 Hickman Road,  
Des Moines, IA

Venga a vernos y contestaremos sus preguntas sobre los beneficios de Iowa Total Care.

Vea todos los próximos eventos en [IowaTotalCare.com](http://IowaTotalCare.com).

## Su fuente sana para vivir bien.

**¡Bienvenido a su primer boletín informativo!** Úselo para mantenerse al día sobre los eventos locales y sobre los beneficios de su plan de salud.

En este número, aprenda a vencer las alergias y a manejar el asma. Lea consejos sobre cómo comer dentro de su presupuesto y obtener el mejor valor de su plan de salud. Después, disfrute de una actividad relajante coloreando.

Vea nuestros eventos comunitarios (izquierda) y aprenda cómo puede participar en ellos. **Esperamos verle pronto.**

### Forme parte de la Junta de Iowa Total Care

Estamos buscando un afiliado de Medicaid que desee formar parte de nuestra junta. Si usted o alguien que usted conozca está interesado en ser un afiliado de nuestra junta, envíenos un correo electrónico a [ITC\\_marcomm@iowatotalcare.com](mailto:ITC_marcomm@iowatotalcare.com).



En su correo electrónico, conteste las siguientes preguntas

1. Háblenos un poco sobre usted.
2. ¿En qué otras actividades de la comunidad participa?
3. ¿Por qué desea estar en nuestra junta?

Los requisitos para ser un afiliado de la junta son:

1. El individuo tiene que ser actualmente un afiliado de Iowa Total Care Medicaid y
2. Tiene que poder atender reuniones de la junta de una hora, en persona o por teléfono, 2-4 veces al año.

**TODO  
usted**

Gane y use recompensas  
con *my* healthpays™

**Su seguro médico le da beneficios importantes. Pero, ¿sabe usted que también puede ganar recompensas?**

Ganar recompensas con el programa My Health Pays™ es fácil. Proteja su salud haciéndose su examen de bienestar anual, recibiendo la vacuna contra la gripe u otras evaluaciones anuales para obtener recompensas en dólares.

Puede usar sus recompensas en cosas tales como:

- Artículos de uso cotidiano en Walmart®
- Servicios públicos
- Transporte
- Cuidado infantil
- Educación
- Renta

**Estas son maneras de ganar recompensas de My Health Pays:**

Gane \$10 por recibir la vacuna contra la gripe

Gane \$20 por hacerse un examen de bienestar cada año

Gane \$20 cuando un adolescente recibe atención de bienestar

Gane \$20 por hacerse una mamografía

Gane \$45 por obtener atención para la diabetes

Si tiene alguna pregunta o necesita más información, visite [IowaTotalCare.com](http://IowaTotalCare.com) o llame a Servicios para los afiliados al 1-833-404-1061 (TTY: 711).



# TODO usted

## Respire con facilidad: Cinco consejos para controlar el asma

1

**Cree un plan de acción.** Esté preparado si su asma empeora. Haga un plan con su proveedor de atención primaria (PCP). Aprenda cuál es la mejor manera de administrar su medicamento, cómo evitar los desencadenantes y cuándo buscar ayuda. Si tiene un ataque, consulte su plan para entender qué es lo que hizo que sus síntomas empeorasen.

2

**Controle sus desencadenantes.** Son diferentes para cada persona. Incluyen moho, caspa de las mascotas y productos de limpieza para el hogar. Anote cómo los cambios en el clima le afectan. Esto le ayudará a recordar qué estaciones irritan más su asma. Así en el futuro, podrá limitar las actividades que realiza fuera durante estas estaciones.

3

**No deje de moverse.** La actividad física puede fortalecer los pulmones y bajar el riesgo de un ataque. También puede mejorar su calidad de vida. Haga ejercicios de calentamiento antes de empezar a hacer ejercicios más enérgicos. Si hace frío, póngase una máscara facial para calentar el aire que respira. En temperaturas extremas, elija una actividad en lugar cerrado. Antes de empezar a realizar un programa de ejercicio, consulte con su PCP.

4

**Manejo de los medicamentos.** Distintas personas reaccionan de manera diferente a los medicamentos. Puede que necesite probar varios tipos de medicamentos para encontrar el que mejor le va para tratar su asma. Cuanto antes trate los síntomas, menos graves serán y necesitará usar menos medicamento.

5

**Respire mejor.** Esté al tanto de signos tales como sibilancias y falta de aliento. Pueden indicar que va a tener un ataque. Si experimenta síntomas, el realizar ejercicios respiratorios le pueden ayudar a mantener la calma y el control. Hable con su PCP o considere un programa de Manejo de la atención del asma para obtener más información.



# TODO usted

## Las alergias No son una broma

**Ojos irritados o llorosos. Una larga serie de estornudos. Si tiene alergias, usted sabe qué mal se siente durante esta época del año. Hay cosas que puede hacer para sentirse mejor esta temporada de alergia.**

Las pruebas de alergia ayudan a su médico a determinar a qué es alérgico usted. De esta manera se puede desarrollar un plan para ayudarle a manejar las alergias. El hacerse las pruebas en un buen primer paso para aliviar sus síntomas.

Además, el tipo de clima y a qué hora sale al aire libre puede tener un gran efecto en sus alergias. Los niveles de polen son más altos por la mañana. Por ello, planifique el salir más tarde en el día si es posible. Y si el tiempo es seco y hace viento, es mejor que limite cuanto tiempo pasa fuera.

También puede averiguar la cantidad de polen que hay en su zona. Vea las noticias locales en la TV cuando dan el pronóstico meteorológico. Visite los sitios webs de información meteorológica. También hay otras maneras de comprobar los niveles de polen donde usted vive, por ejemplo suscribirse a ciertos correos electrónicos.

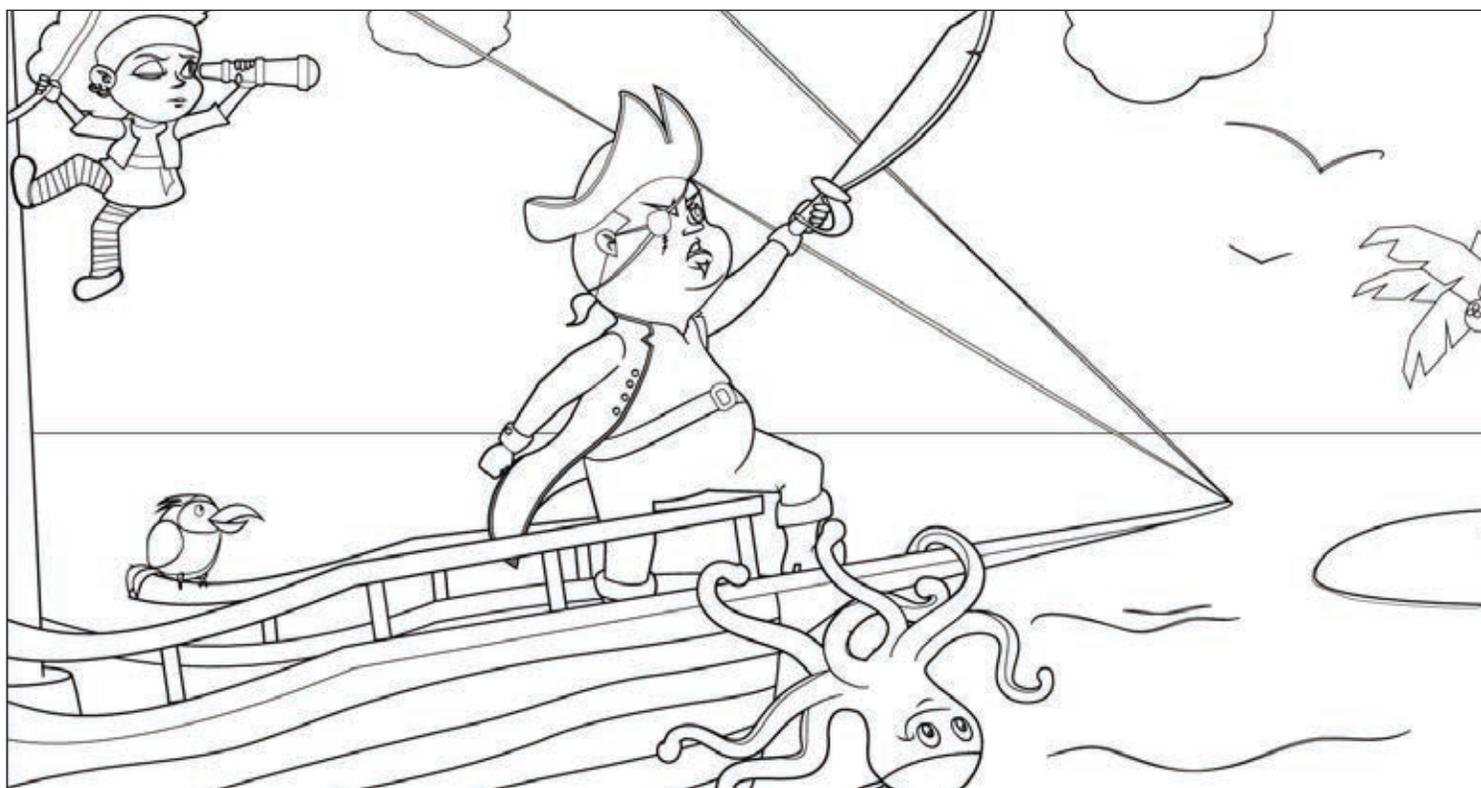
Abrir las ventanas le expondrá a usted al polen y a otros alérgenos. Ponga el aire acondicionado cuando esté en casa o en el coche. Compruebe y cambie los filtros de aire para mejorar la calidad del aire. Y mantenga la alfombra y los suelos limpios y sin polvo.

Finalmente, tenga cuidado con lo que come. Alimentos como el azúcar, el trigo y los productos lácteos pueden empeorar las alergias. Si le dan síntomas como náusea, dolores de cabeza, mareos, dolor de garganta o sibilancias, sea consciente de esto y evite ese alimento en el futuro. No se olvide de beber agua en cantidad suficiente para limpiar e hidratar su cuerpo.



# Tómese un descanso para colorear

No tiene que ser un niño para disfrutar de los beneficios de colorear. Estudios recientes han encontrado que el colorear ayuda a los adultos a manejar el estrés. El resultado es similar al obtenido con meditación. Usted concentra la mente en colorear en vez de en sus preocupaciones. Tómese unos minutos para colorear y relajarse con esta página para colorear. Hemos incluido otra página para que la comparta con su niño o con un amigo.



## Cómo comer de manera saludable y comprar de manera inteligente dentro de su presupuesto



**La alimentación saludable no tiene por qué costar más. Vea estas ideas para preparar comidas nutritivas dentro de su presupuesto.**

Elija acertadamente seleccionando frutas y vegetales de temporada y congelados. Busque ofertas de precios de la carne por libra; considere comprar una cantidad mayor y congelar la que no use. Pídale al carnicero que le de cortes de carne sin grasa y más baratos. Los frijoles son también una fuente de proteína asequible y fácil de preparar.

Los mercados de granjeros y supermercados de descuentos ofrecen opciones saludables a un costo menor que otras tiendas. Muchos de los mismos productos los venden en otras tiendas con nombres de marca diferente.

Lleve una lista de compras con usted para reducir el impulso de comprar. Busque las ventas semanales de los supermercados en su zona para encontrar las mejores ofertas en opciones saludables. Corte o imprima cupones. Muchos supermercados tienen ahora sus propias aplicaciones que le permiten hacer una lista de compras. Después puede añadir cupones electrónicos y ver los anuncios de productos en oferta.

Cocine una vez, coma dos veces. Por ejemplo, los pollos enteros son normalmente una fuente de proteína barata que puede usar en varias comidas.

Ir a comprar al por mayor con un amigo o familiar le ayudará a reducir sus gastos y el desperdicio de comida. Congele paquetes individuales de comida en bolsas para congelados que le facilitarán preparar la comida con rapidez más tarde.

Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如需获得这些服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711).