

# WHOLE you



Primer trimestre de 2023



## Obtenga ayuda gratuita esta temporada de impuestos

La época de impuestos puede ser confusa. Tiene muchas opciones de ayuda para completar su declaración de impuestos y presentarla a tiempo. Y lo mejor de todo es que estas opciones son gratuitas.

### Ayuda Voluntaria a los Contribuyentes (VITA)

El Servicio de Impuestos Internos (IRS) ofrece un programa gratuito a las personas que necesitan ayuda para completar sus documentos fiscales. Los voluntarios están capacitados y listos para trabajar con usted durante la temporada de impuestos.

### Asesoramiento Tributario para Personas de Edad Avanzada (TCE)

Si tiene 60 años o más, el IRS proporciona ayuda gratuita con su programa TCE. Los voluntarios certificados por el IRS pueden ayudar con preguntas sobre impuestos relacionadas con pensiones y jubilación. Los centros de VITA y TCE están cerca de donde usted vive. Puede encontrarlos en todo el país en lugares como centros comunitarios, bibliotecas y escuelas. Visite <https://irs.treasury.gov/freetaxprep> para encontrar los lugares de VITA o TCE. O llame al 1-800-906-9887. Antes de ir, asegúrese de tener la documentación necesaria. Encuentre la lista completa de lo que debe llevar en <https://www.irs.gov/es/newsroom/heres-a-short-checklist-to-help-taxpayers-choose-a-tax-preparer-for-the-upcoming-filing-season>.

### Ayuda telefónica del IRS

Si tiene preguntas sobre cómo completar su declaración, llame al IRS al 1-800-829-1040 (TTY/TDD: 1-800-829-4059). Los representantes están disponibles para ayudar de 7 a. m. a 7 p. m. Su tiempo de espera puede variar. El IRS lo estima en unos 15 minutos.

### MyFreeTaxes

United Way y H&R Block se han asociado para crear MyFreeTaxes. Es un sitio web con acceso 24/7 al software experto de H&R Block. Además, puede usar este servicio gratuito para presentar electrónicamente sus impuestos estatales y federales. El software puede incluso verificar los créditos fiscales que haya perdido. Y eso es importante para ayudarle a obtener su reembolso máximo. Visite [myfreetaxes.com](https://myfreetaxes.com) para obtener más información.



### Encuestas de CAHPS

Se enviaron encuestas de satisfacción de los afiliados a un grupo de afiliados de Iowa Total Care seleccionados al azar. Si recibe la encuesta, complétela y devuélvala lo antes posible.

SPH Analytics distribuirá y recopilará todas las encuestas de satisfacción de los afiliados de Iowa Total Care. Las encuestas de CAHPS se programaron para enviarse alrededor del 24 de febrero.

Tenga en cuenta que en esta encuesta no se recopilará ninguna información personal o identificable. **Todas las respuestas de la encuesta son confidenciales.**



## HISTORIA DE UN AFILIADO: 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 afiliado de Iowa Total Care no hablaba inglés ni tampoco nadie de su familia.

Cuando recibió la receta nueva, un afiliado 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 afiliados y eliminar barreras.

### Mes de la nutrición

Marzo es el mes nacional de la nutrición y Iowa Total Care tiene varios recursos para permitirle estar sano. Cada uno es una persona única y también lo son nuestras dietas.

Visite nuestra [página Esté bien. Coma bien.](#), en la que tenemos:

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



### Esté bien. Coma bien. Clases de cocina



Visite nuestro sitio web Esté bien. Coma bien. en [Cooking with Doc](#) (Cocinando con Doc) para empezar.



## Apoyo para la salud mental

*Si tiene problemas de salud mental, no tiene que lidiar con ellos solo. Le damos la atención que necesita.*

**Llame al 988** a la línea de prevención del suicidio y crisis.

**myStrength.com:** la página web y las herramientas móviles de Iowa Total Care para ayudar a los afiliados a estar mejor y a mantenerse mentalmente fuertes.

**Your Life Iowa:** ofrecido por el Departamento de Salud Pública de Iowa, este programa está disponible para todos los habitantes de Iowa. Ofrece apoyo gratuito y confidencial, y lo pone en contacto con recursos que lo ayudarán a volver a encaminar su vida.

**Videoconferencia con un médico:** como afiliado, tiene acceso 24/7 a atención médica sin costo adicional a través de la aplicación de Babylon Health. Descargue la aplicación en su teléfono inteligente y use el código ITC para registrarse. **Obtenga más información.**

**Línea de apoyo para las crisis de ITC:** Iowa Total Care tiene una línea de apoyo GRATUITA para ayudar a los afiliados con depresión, enfermedades mentales, trastornos por uso de sustancias y otras necesidades de salud mental. Llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.

Para obtener apoyo apto para niños, visite la sección “Doc y sus amigos” en nuestra página de [Doc’s Kids Club](#). Los afiliados de Iowa Total Care también pueden utilizar la herramienta en línea [myStrength](#) para obtener ayuda para el estrés, la ansiedad, el dolor crónico y mucho más.

## Equidad en la salud



¿Sabía que la mayoría de las visitas al médico duran entre 15 y 20 minutos? Para asegurarse de que puede comunicarse con su médico durante la visita, siéntase libre de decir lo que piensa.

Aquí ofrecemos algunas recomendaciones:

- Haga una lista de preguntas y preocupaciones antes de su cita.
- Considere llevar a un amigo o familiar cercano.
- Siéntase libre de tomar notas y de preguntarle al médico cuando necesite una aclaración.
- Haga preguntas.
- Obtenga información sobre cómo acceder a sus registros médicos en línea mediante las aplicaciones del portal para pacientes.
- Si es necesario, pida un intérprete para su idioma preferido.

Recuerde que su salud es importante. Revise estas recomendaciones. Diga lo que piensa y consulte según sea necesario. Para obtener más ayuda o hacer preguntas, envíe un correo electrónico a [C&L@IowaTotalCare.com](mailto:C&L@IowaTotalCare.com).



### Recursos para el embarazo

Los servicios de doulas están disponibles a través de [Iowa Total Care](http://IowaTotalCare.com) para brindar ayuda a las personas embarazadas durante el embarazo y después del parto. Este programa piloto está disponible en los condados de Polk, Johnson y Muscatine. Se puede comunicar con el equipo de doulas llamando al 1-877-436-8527 int. 0.

Si está embarazada, es sumamente importante que visite a un médico en las primeras 12 semanas. Las afiliadas embarazadas de Iowa Total Care pueden recibir hasta \$60 en [recompensas de My Health Pays](#)® cuando visitan al médico y completan un formulario de notificación de embarazo en el primer trimestre. Obtenga más información en nuestra página de [recursos para el embarazo](#).

## Otros recursos



### Encuentre un proveedor

En Iowa Total Care, queremos facilitarle la búsqueda de un médico que se ajuste a sus necesidades de atención médica.

Visite nuestra página [Encuentre un proveedor](#) en [IowaTotalCare.com](http://IowaTotalCare.com) para obtener más información.



### My Health Pays®

Reciba recompensas de My Health Pays® cuando complete actividades saludables, como un examen anual de bienestar, evaluaciones anuales, pruebas y otras formas de proteger su salud.

[Inicie sesión en su cuenta de afiliado](#) para verificar su saldo actual de recompensas de My Health Pays®.



### Recursos para la vivienda

Visite [Findhelp.org](http://Findhelp.org) para encontrar programas y servicios de alimentos, refugio, atención médica, empleo, ayuda económica y más.



### El médico está disponible 24/7\*

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

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

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





## Los cuatro días de retribución al Central Iowa Shelter and 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.



## Actualice su dirección

Al inicio de la COVID-19, se estableció una regla para garantizar que todos los afiliados 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 usted pasará por un proceso de revisión para determinar si califica para la cobertura de Medicaid de Iowa.

Es posible que reciba un correo de Iowa Medicaid. Es importante que revise su correo con frecuencia y que

responda las solicitudes de información para asegurarse de no perder la cobertura innecesariamente.

Asegúrese de que la dirección, el número de teléfono y la información de contacto por correo electrónico estén actualizados. Puede llamar a Servicios para afiliados de Iowa Medicaid al **1-800-338-8366**.

Para obtener más información, visite [Unwind: Fin del requisito de cobertura continua | Departamento de Salud y Servicios Humanos de Iowa](#).

### Para actualizar su información de contacto

Comuníquese con Servicios para afiliados de Iowa Total Care al 1-833-404-1061.

### Si tiene preguntas sobre las recompensas

Comuníquese con Servicios para afiliados de Iowa Medicaid al 1-800-338-8366.

## 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.

La puede encontrar en [App Store](#) o [Google Play](#).



### Portal para afiliados

Acceda en línea a su información de atención médica, reclamos, tarjetas de identificación y más. Visite [Member. IowaTotalCare.com](#).

Cree una nueva cuenta o inicie sesión. ¡Es gratis y fácil!



### Recursos alimentarios

Encuentre recetas saludables, huertos comunitarios y recursos adicionales para alimentos

Visite nuestra página [Esté bien. Coma bien.](#) en [IowaTotalCare.com](#) para obtener más información.



### Programa de alfabetización

¡Tenga acceso a herramientas educativas y descubra organizaciones comunitarias que ayudan a apoyar la alfabetización para los jóvenes de Iowa!

Visite nuestra página del [Programa de alfabetización de Iowa Total Care](#) en [IowaTotalCare.com](#) para comenzar.



### Écheles un vistazo a nuestros otros boletines informativos

Obtenga más información sobre de qué se trata Iowa Total Care. Lea o suscríbase a nuestros otros boletines informativos.

[Boletín informativo de la comunidad](#)

[Boletín de noticias de Doc's Kids Club](#)

[Boletín de noticias de consejos para adolescentes](#)

# Maximice sus recursos con nuestra aplicación móvil y nuestro portal para afiliados

Tener la aplicación móvil y estar registrado en el portal para afiliados de Iowa Total Care le permite administrar los beneficios de salud, acceder a su información, etc. Ambos le permiten tener recursos a su alcance, ya sea si está de viaje o en casa. Siga los pasos de abajo para registrarse hoy.

### En línea a través de una computadora o tableta

- Visite [Member.IowaTotalCare.com](http://Member.IowaTotalCare.com). Seleccione **Create a New Account** (crear una cuenta nueva).
- Ingrese su información. Seleccione **Create Account** (crear una cuenta).
- Recibirá un mensaje de correo electrónico en el que se le pedirá que active su cuenta nueva (**Activate Your New Account**). Seleccione el enlace.
- Seleccione **Login to Register** (iniciar sesión para registrarse) para completar el proceso de registro.
- Ingrese su correo electrónico y contraseña de la cuenta que creó en el paso 2. Seleccione **Log in** (iniciar sesión).
- Ingrese su información. Encontrará su número de identificación como afiliado en su credencial de identificación. Seleccione **Submit** (enviar).

### A través de un teléfono inteligente

- Descargue la aplicación Iowa Total Care de la [App Store](#) o [Google Play](#).
- Ingrese su nombre de usuario y contraseña del portal de afiliados. Seleccione Log In (iniciar sesión). Si no tiene una cuenta en el portal para afiliados, siga los pasos del 1 al 6 que se indican a la izquierda.
- ¡Ahora puede usar la aplicación móvil!

© 2023 Iowa Total Care. Todos los derechos reservados.

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 lingüística, ayudas y servicios auxiliares, material en letra grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener estos servicios, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 我们免费为您提供语言协助服务、辅助设施和服务、更大字体、口头翻译和其他替代格式。如需获得此服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711)。