

WHOLE you



Cuarto trimestre de 2023



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. ¡Utilice ahora sus recompensas para comprar comestibles 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



Guía de referencia rápida (GRR) para servicios de acceso lingüístico

¿Sabía usted que Iowa Total Care tiene una GRR para servicios de acceso lingüístico? Este folleto de una página explica cómo solicitar un intérprete y otros servicios lingüísticos que ofrece Iowa Total Care.

La GRR ya está disponible en varios idiomas:

- Árabe
- Bosnio
- Birmano
- Persa
- Karen
- Español
- Suajili
- Vietnamita



Para obtener más información sobre los servicios lingüísticos de Iowa Total Care, ¡visite hoy mismo nuestra página web de [servicios lingüísticos](#)! También puede enviar por correo electrónico sus dudas, inquietudes y preguntas a: C&L@iowatotalcare.com.

NUEVO: página web para la concienciación sobre la salud mental y el suicidio

En Iowa Total Care trabajamos para garantizar que los afiliados tengan todos los recursos que pueden necesitar, estén donde estén. Una novedad en el sitio web de Iowa Total Care es nuestra página web para la concienciación sobre la salud mental y el suicidio. Para muchos, la salud mental puede ser un tema difícil de abordar o incluso puede resultar difícil saber dónde empezar a buscar ayuda.

En nuestra nueva página web se destacan recursos dentro y fuera de Iowa Total Care. Visite hoy mismo [nuestra página web para la concienciación y educación sobre el suicidio](#) para obtener más información sobre:

- Programas de salud mental y del comportamiento.
- Recursos de Iowa Total Care.
- ¡Y mucho más!

The screenshot shows the Iowa Total Care website interface. On the left is a sidebar menu for the 'MEDICAID PLAN' with options like Login, Find a Provider, and Benefits and Services. The main content area features an article titled 'Suicide Awareness, Education and Prevention' with a photo of a woman hugging a child. The article text discusses mental health statistics and the importance of seeking help.



Programa de Certificación en Salud del Comportamiento con Des Moines Area Community College (DMACC)

Para el semestre de primavera de enero de 2024, Iowa Total Care y DMACC proporcionarán becas, a aquellos que califiquen, para obtener un certificado en Salud del Comportamiento.

Este programa ofrece educación para las personas que pueden ser nuevas o que actualmente trabajan en el área de la salud mental y del comportamiento. Este plan de estudios abarca:

- aprendizaje en línea,
- enseñanza presencial, y
- aprendizaje práctico.

Para obtener más información sobre el programa y la inscripción, póngase en contacto con Lauren Powell escribiendo a

lauren.powell@iowatotalcare.com.



Retomar la atención de salud mental

Cuando un afiliado de Iowa Total Care tuvo síntomas de salud mental lo suficientemente graves como para tener que ir a una Sala de Emergencias (ER), Iowa Total Care 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, se puso al afiliado en contacto de nuevo con el psiquiatra que le había atendido por última vez, alguien con quien él se sentía cómodo. Al afiliado se le recetaron medicamentos para la salud del comportamiento. El administrador de casos de Iowa Total Care de este afiliado, que actuó con rapidez, fue el conducto para que recibiera atención de salud mental. Se le explicaron al afiliado los servicios adicionales de Iowa Total Care y este los recibió con agrado.

Redeterminación



Todos los años, Iowa lleva a cabo una revisión de elegibilidad de las personas que tienen la cobertura de Medicaid. Estas revisiones se suspendieron debido a la pandemia de COVID-19 y todos los afiliados de Iowa Medicaid y Hawki permanecieron inscritos, independientemente de los cambios en la elegibilidad.

Debe tomar medidas para conservar o cambiar sus planes de atención médica.

Si se necesita cobertura, he aquí opciones que pueden ser útiles:

- ¿Finalizó su cobertura por error?
 - Comuníquese con la agencia estatal para volver a presentar su solicitud de Medicaid o CHIP.
- ¿Ha cambiado de empleo?
 - Verifique si hay alguna cobertura de salud disponible a través de su empleador.

Para obtener más información sobre la cobertura de Marketplace, visite [Healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) o llame al Centro de Llamadas de Marketplace: **1-800-318-2596 (TTY: 1-855-889-4325)**.

Otros recursos



Encuentre un proveedor

En Iowa Total Care, queremos que le sea fácil encontrar un médico que se ajuste a sus necesidades de atención médica.

Encuentre lo que busca. ¡Pruebe nuestra herramienta para [Encontrar un proveedor](#) hoy mismo!



My Health Pays®

Gane recompensas de [My Health Pays](#) cuando complete actividades relacionadas con la salud, 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 comunitarios

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



Servicios Lingüísticos

Iowa Total Care ofrece muchos servicios gratuitos de idiomas para satisfacer sus necesidades, incluyendo:

- Intérpretes para visitas médicas.
- Traducción escrita al idioma de su preferencia.
- ¡Y mucho más!

Visite iowaTotalCare.com/LanguageServices para obtener más información.



Línea de asesoría de enfermería 24/7 GRATUITA

Los expertos médicos pueden responder a sus preguntas sobre salud y ayudarle a programar visitas al médico. Use esta opción si necesita ayuda para cuidar a un niño enfermo o para saber si debe visitar a su proveedor. Llame a nuestra Línea de asesoría de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana: **1-833-404-1061 (TTY: 711)**.



Retribución a la comunidad



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

Iowa Total Care tuvo el orgullo 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 disponibles para quienes los necesitan. Durante este evento, el grupo de Iowa Total Care fue también el más numeroso, ¡con más de 160 participantes!

SuitUp, octubre de 2023

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 para optar por la universidad y la carrera que elijan. Durante el evento, 26 estudiantes tuvieron la oportunidad de crear y presentar una aplicación de atención médica dirigida a 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.

GREEN TO GO

En 2023, Iowa Total Care repartió de forma gratuita productos agrícolas 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 agrícolas frescos gratuitos, incluyendo pimientos, papas, 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 nuestro compromiso Green to Go en 2024 para seguir promoviendo una vida saludable mediante una alimentación saludable.

Enlaces rápidos



Aplicación móvil

¡Perfecta para los afiliados estén donde estén! 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.

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



Recursos para alimentos

Encuentre recetas saludables, huertos comunitarios y recursos adicionales para alimentos.

¡Visite nuestra página [Esté Bien. Coma Bien.](#) para obtener más información!



Programa de alfabetización

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

¡Visite nuestra [página del Programa de Alfabetización](#) de Iowa Total Care para comenzar!



Revise otros boletines de noticias de Iowa Total Care

Obtenga más información acerca de Iowa Total Care, encuentre consejos gratis para tener una vida saludable y más.

[Boletín de noticias de extensión comunitaria](#)

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

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

Alfabetización en salud



¿Qué es alfabetización en salud?

Es la capacidad de encontrar, comprender y utilizar información y servicios de salud.
Es la capacidad de tomar decisiones y poner en marcha un plan para uno mismo y para los demás.

Algunos ejemplos de alfabetización en salud incluyen:

- comprender las instrucciones de los medicamentos recetados
- comprender las indicaciones del médico y los formularios de consentimiento

Cerca de 9 de cada 10 adultos tienen problemas de alfabetización en salud. Incluso las personas con un nivel alto de alfabetización pueden tener un nivel bajo de alfabetización en salud en ciertas situaciones.

Por ejemplo, alguien que está estresado y enfermo cuando accede a información sobre salud puede tener problemas para recordar, comprender y utilizar esa información.

¿Por qué es importante la alfabetización en salud?

La alfabetización en salud implica algo más que la lectura, también incluye habilidades específicas, como administrar la dosis correcta de un medicamento, seguir las instrucciones sobre ayuno antes de una cirugía o consultar la etiqueta de un alimento para asegurarse de que es seguro para alguien con alergia alimentaria.

Las personas con pocos conocimientos de alfabetización en salud pueden tener problemas para hacer estas cosas.

Las personas con pocos conocimientos de alfabetización en salud tienen más probabilidades de:

- Tener resultados deficientes en materia de salud, incluidas estadías en el hospital y visitas a la sala de emergencias.
- Cometer errores con los medicamentos.
- Tener problemas para lidiar con enfermedades.
- Saltarse los servicios preventivos, como las vacunas contra la gripe y las revisiones anuales.

Las personas con mayores conocimientos de alfabetización en salud tienen más probabilidades de tomar decisiones informadas sobre su salud. Esto significa que tienen más probabilidades de ser saludables, e incluso de vivir más tiempo.

Fuente del contenido: Biblioteca Nacional de Medicina: Iowa pertenece a la región 6. Existen 7 regiones en EE. UU.
www.nlm.gov/guides/intro-health-literacy



© 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)。