



WHOLE you

Invierno 2022

La temporada de vacaciones llegó, y con ella tenemos otra edición de Whole You, un boletín de noticias de Iowa Total Care. Este número contiene mucha información buena que le ayudará a terminar el año 2022 con buen pie. Esperamos que disfrute de este número y que lo ayude a cuidar mejor de sí mismo. Le deseamos una feliz y saludable temporada de vacaciones este año.

¡Las futuras mamás ganan premios en dólares!

Si está *embarazada* o pensando en quedar *embarazada*, siga estos pasos:

- ¡Confírmelo antes de contarlo! Acuda a su médico tan pronto como crea que está embarazada. La atención oportuna y de rutina la ayudará y protegerá a usted y a su bebé.
- Complete un formulario de [notificación de embarazo \(NOP, por sus siglas en inglés\)](#) de Iowa Total Care.
- Participe en nuestro programa Start Smart for Your Baby® para obtener cuidados y apoyo durante todo el embarazo.
- Mantenga hábitos de vida saludables. Esto implica hacer ejercicio, consumir comidas saludables y descansar de ocho (8) a 10 horas todas las noches.

¿Sabía que puede obtener hasta \$60 visitando a su médico y completando el formulario de NOP en las primeras 12 semanas del embarazo a través del programa [My Health Pays](#)®?

Para obtener más información sobre estos y otros consejos y recursos relacionados con el embarazo, visite la [página de recursos sobre el embarazo](#) en el sitio web de Iowa Total Care o llame a Servicios para Miembros al 1-833-404-1061.



¡Aplíquese la vacuna antigripal!

Únase a los millones de personas, quienes para mantenerse sanos, se aplican la vacuna antigripal una vez al año. Para encontrar un médico o una farmacia cerca, visite findaprovider.iowatotalcare.com. Si no recibió la vacuna del COVID-19, busque recursos en el [sitio web COVID-19 en Iowa](#). Si tiene preguntas o dudas, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711) de lunes a viernes de 7:30 a. m. a 6 p. m.



Ayude a hacer la diferencia

Como miembro de Iowa Total Care, es posible que pronto reciba por correo una encuesta de SPH Analytics pidiéndole su opinión. Comparta sus comentarios. Su colaboración nos sirve para mejorar. Gracias por ser miembro.



Los teléfonos son salvavidas. Especialmente en materia de atención médica. Cuando Iowa Total Care (ITC) no pudo ponerse en contacto con uno de sus miembros por teléfono para

HISTORIA DE UN MIEMBRO: Superar la distancia para conectarse

concretar el seguimiento luego de la hospitalización, ITC superó la distancia. Literalmente, viajando al domicilio del miembro más allá de otra ciudad y por una carretera rural.

Iowa Total Care no solo no disponía de un número de teléfono en funcionamiento para el miembro, sino que existía un obstáculo adicional. Lo que el ITC aprendió más tarde hizo que superar la distancia, el estilo de servicio atento de la compañía, valiera aún más la pena.

Luego de varios intentos de contactar con el miembro por teléfono, el administrador de casos de ITC se dirigió a la dirección registrada del miembro. Al llegar, el administrador de casos estaba muy

preocupado. Ventanas rotas, puertas abiertas, muebles derribados y escombros por todas partes. Luego de colocar una tarjeta de ITC en un lugar en el que no pudiera pasar desapercibida, el preocupado administrador de casos volvió al trabajo con una sensación aún mayor de conexión con las necesidades de los miembros.

El miembro halló la tarjeta y llamó a ITC, utilizando un teléfono prestado. El teléfono del miembro se había dañado y estaba en reparación. Iowa Total Care actualizó el número de teléfono del miembro y el administrador de casos lo ayudó a programar su cita de seguimiento.

Aplicaciones gratis sobre salud mental

Nuestra salud mental influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos. Mantener un buen estado mental es una parte importante de nuestro bienestar, pero no siempre resulta sencillo. Si tiene acceso a un teléfono inteligente, aquí dejamos algunas aplicaciones gratis y útiles para que las consulte.



Moodfit: lo ayuda a hacer un seguimiento de su estado de ánimo y le ofrece ejercicios para las emociones negativas. La aplicación se adapta a sus objetivos y ofrece información visual para mantenerlo encaminado. Ideal para la conciencia plena.



Calm: dé sus primeros pasos en el mundo de la meditación con **Calm**. Aunque hay compras dentro de la aplicación, la misma ofrece algunos programas de meditación gratis para ayudarlo a gestionar su bienestar.



This Is Quitting: en realidad no es una aplicación, pero este servicio gratis de apoyo por mensaje de texto está dirigido a los jóvenes que quieren dejar de fumar. Solo tiene que enviar el mensaje DITCHVAPE al 88709 para recibir ayuda en su camino para dejar el tabaco.



Way Of Life: aunque resulta muy sencilla, **Way of Life** es una buena aplicación gratis de seguimiento de objetivos. Solo tiene que elegir un hábito que quiera formar o eliminar. Una vez elegido el objetivo, recibirá recordatorios y actualizaciones sobre su progreso.

Obtenga el apoyo que necesita con nuestros programas de salud mental.

Si tiene problemas de salud mental, no tiene por qué enfrentarlos solo. Le damos la atención que necesita.

- **Llame al 988:** Red Nacional de Ayuda en Caso de Suicidio y Crisis.
- **myStrength.com:** herramientas web y móviles de Iowa Total Care para ayudar a los miembros a mejorar y 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.
- **Consulta por video con un médico:** como miembro, tiene acceso a atención médica sin coste adicional las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de la aplicación Babylon Health. Descárguela en su teléfono inteligente y utilice el código ITC para registrarse. **Obtenga más información.**
- **Línea de apoyo en caso de crisis:** Iowa Total Care cuenta con una línea GRATUITA de apoyo en caso de crisis que proporciona asistencia en materia de depresión, enfermedades mentales, consumo de sustancias y otras necesidades de salud del comportamiento. Llame al 1-833-404-1061 (TTY:711) para obtener más información.

Exámenes de detección de cáncer: de cuello uterino, mama, colon



Cuando escucha el término “cuidado personal”, ¿en qué piensa? Para algunos, el cuidado personal significa dormir toda la noche. Para otros, significa tomarse el tiempo para hacer ejercicio con regularidad. Algo en lo que todos podemos estar de acuerdo es que los exámenes de detección de cáncer son una parte importante del cuidado personal.

Los exámenes de detección de cáncer son importantes para su salud y bienestar. Sin embargo, en un estudio de la Sociedad Americana Contra El Cáncer se descubrió que disminuyó la cantidad de exámenes de detección de cáncer de cuello uterino, mama y colon en 2020. Con estos exámenes se puede ayudar a detectar problemas de forma temprana, cuando pueden ser más fáciles de tratar. La tabla que figura a continuación incluye una descripción de cada examen de detección:

Examen de detección	Quiénes	Cuándo
Cáncer de cuello uterino	Mujeres de entre 21 y 65 años	Prueba de Papanicolaou cada 3 a 5 años
Cáncer de mama	Mujeres de entre 50 y 74 años	Mamograma cada 2 años
Cáncer de colon	Hombres y mujeres de entre 50 y 75 años	Prueba de heces todos los años o una colonoscopia cada 10 años

Estos exámenes de detección están disponibles para miembros de Iowa Total Care sin costo. Tómese un tiempo para cuidarse y hable con su médico acerca de qué tipos de exámenes de detección de cáncer son adecuados para usted. ¿Necesita ayuda para encontrar un médico cerca suyo? ¡El equipo de servicios para miembros de Iowa Total Care con gusto lo ayudará! Llámenos de lunes a viernes de 7:30 a. m. a 6 p. m. al 1-833-404-1061 (TTY: 711).

Obtenga ayuda para el trastorno por consumo de opioides y su adicción

Si usted o un ser querido sufre adicción a los opioides, hay ayuda disponible. Hay actividades en las que puede participar, junto con medicamentos que puede tomar, para recuperarse. Hable con su médico para determinar cuál es el mejor plan para usted.

Medicamentos

Hay tres medicamentos que el médico puede recetar para ayudar con la adicción a los opioides.

- La **metadona** suele administrarse en forma líquida. Se toma una vez al día. Puede ayudar a disminuir el ansia y el síndrome de abstinencia. La metadona solo puede administrarse a través de un programa de tratamiento de opioides. Su médico puede ayudarlo a decidir si un programa de tratamiento con metadona es adecuado para usted.
- La **buprenorfina** se presenta en varias formas, como pastillas, comprimidos, parches o inyecciones. La mayoría de las pastillas y comprimidos se colocan bajo la lengua y a lo largo de la mejilla una vez al día. La inyección se coloca bajo la piel una vez al mes.
- La **naltrexona** se presenta en forma de pastilla y de inyección. Esta última se recomienda para la adicción a los opioides. Se administra una vez al mes.

Actividades

Junto con los medicamentos, hay otras actividades que pueden ayudar a tratar la adicción a los opioides:

-  Hablar con un consejero.
-  Participar en programas especializados que pueden incluir medicamentos y terapia conductual.
-  Obtener ayuda de familiares, compañeros y amigos.
-  Participar en programas de recuperación, como 12-Step o SMART.

Estamos aquí para ayudarlo con herramientas adicionales y recursos locales. Llámenos al **1-833-404-1061**.

Easterseals Iowa reconoce a Iowa Total Care como su Voluntario Corporativo del Año 2022



Mica Roundcount acepta el “Premio al Voluntario Corporativo del Año 2022”.

El 10 de noviembre, Easterseals Iowa reconoció a Iowa Total Care como ganadora del premio “Voluntario Corporativo del Año 2022” durante su Gala de Celebración Anual de Iowa.

Este premio se logró gracias al apoyo y voluntariado de nuestro personal en el Centro de Desarrollo Infantil Bob & Billie Ray, Sunnyside Campus, y a la provisión de recursos educativos para los miembros y sus cuidadores.

Easterseals Iowa emitió un [comunicado de prensa](#) en el que se proporcionaban detalles adicionales sobre la sociedad, lo que demuestra lo importante que son para muchos de nuestros miembros y personal. Esta es una de las formas en que Iowa Total Care demuestra nuestro propósito de transformar la salud de la comunidad, de una persona a la vez.



Baby Shower comunitario

Nuestro personal disfrutó de la unión con las embarazadas en el baby shower comunitario y la fiesta para los niños pequeños que comienza a caminar de la comunidad de los condados de Clinton y Jackson. Compartimos suministros para bebés, intercambiamos historias y hablamos de nuestro programa [Start Smart for Your Baby®](#).



Fiesta de regreso a la escuela

Nos lo pasamos en grande como voluntarios en el carnaval de John R. Grubb YMCA en Des Moines. Como parte de la iniciativa de Iowa Total Care Literacy, seguimos colaborando con organizaciones que apoyan la alfabetización de los jóvenes de Iowa. Obtenga más información sobre nuestro [programa de alfabetización](#).



Festival de la Herencia Latina

En el Festival de la Herencia Latina de Iowa, tuvimos una oportunidad para estrechar lazos con la comunidad y compartir algunos de nuestros nuevos y emocionantes recursos de Be Well. Eat Well. Recursos con los participantes del festival. ¡Incluso el globo de Doc el perro se unió a la diversión! Obtenga más información sobre la iniciativa [Be Well. Eat Well.](#)

Enlaces rápidos



Aplicación móvil

¡Perfecta para los miembros estén donde estén! 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

Tenga acceso 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!



Consulta por video con un médico

Obtenga acceso a atención médica sin costo adicional las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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

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



Consulte nuestros otros boletines de noticias

Obtenga más información sobre lo que es Iowa Total Care. Lea o suscríbase a nuestros otros boletines.

[Boletín de noticias de Community Outreach](#)

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

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



© 2022 Iowa Total Care. Todos los derechos reservados.

Iowa Total Care cumple 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 | 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.

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). | 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). | 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)。