



# EN LA COMUNIDAD

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

Edición de julio de 2021

## Le damos la bienvenida al boletín de noticias mensual “En la Comunidad” de Iowa Total Care (ITC)

Esta publicación está diseñada para que sepa de qué se trata 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 iowanos!

 [¡Inscríbese al boletín de noticias!](#)



## ¡El período de elección abierta está por llegar!

El siguiente mes comienza el período de elección abierta, que comprende el **1° de agosto** al **30 de septiembre** de este año. Durante este período, los miembros podrán cambiar su Organización de Cuidados Administrados (MCO) por cualquier motivo. Aquellos miembros que no deseen cambiar su MCO no necesitan hacer nada más.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros de Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY: 711).

## ¿Por qué elegir Iowa Total Care?

- ★ Obtenga recompensas en dólares durante su membresía.
- ★ Consiga un traslado gratis\* al médico, a la farmacia y más.
- ★ Start Smart for Your Baby® es el programa que apoya a las mamás primerizas y embarazadas.
- ★ La Línea de asesoramiento de enfermería está disponible las 24/7 para obtener respuestas a preguntas sobre la salud.
- ★ Reciba un teléfono gratis\* de SafeLink Wireless.

**¡Estos son solo algunos de los beneficios adicionales que obtiene como miembro!**

\*Aplican restricciones. Llame a Servicios para Miembros para obtener más información.

¡No deje de cubrirse aunque esté nublado! Conozca más consejos de seguridad para la exposición solar en [CDC.gov](https://www.cdc.gov).



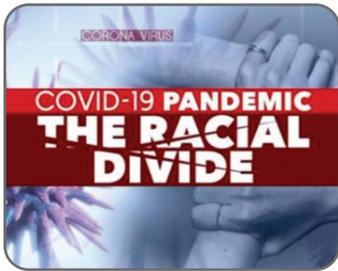
### Seguridad para el sol

¡Protéjase del sol! Los rayos UV pueden dañar su piel en tan solo 15 minutos. Protéjase usando:

- protector solar con un factor de protección 15 o superior
- gafas de sol
- playeras de manga larga y pantalones
- un sombrero de ala ancha

# ITC en la comunidad

## Este mes, reconocemos:



### El impacto de la pandemia de COVID-19 en las minorías

El COVID-19 no solo ha afectado a millones de personas, sino que los grupos minoritarios están siendo afectados de manera desproporcionada. Algunos de los factores que influyen en la salud de las minorías raciales y étnicas son:

- Discriminación
- Profesión
- Ingresos
- Vivienda
- Acceso y uso de la atención médica
- Educación
- Brechas de bienestar

Conozca qué puede hacer para promover la equidad en la salud en [CDC.gov](https://www.cdc.gov).



### Subsidio de apoyo debido a la pandemia para jóvenes en hogares de crianza y exalumnos de Iowa

El Departamento de Servicios Humanos de Iowa (DHS) dispone de un fondo de ayuda para la pandemia de 5 millones de dólares para los jóvenes que viven en hogares de crianza. ¡Los jóvenes que están o que estuvieron en hogares de crianza (de 18 a 26 años) pueden recibir \$750! YSS es un grupo que ayuda a entregar este subsidio a las personas elegibles.

Obtenga más información en [IowaAfterCare.org](https://www.iowaAfterCare.org) y en [YSS.org](https://www.YSS.org).



### Be Well. Eat Well. *La vida saludable comienza con una dieta saludable*

**Be Well. Eat Well.** (sé sano, come sano) es una iniciativa de Iowa Total Care para promover una vida saludable mediante una dieta saludable. ¡Vea nuestra receta este mes para preparar una comida fácil y saludable!

#### Receta del mes: Hamburguesas de frijoles negros



#### INGREDIENTES

- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados)
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1 huevo batido
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/2 de taza de pan molido
- 1 cucharadita de aceite
- Opcional: rebanadas de queso, hojas de lechuga, champiñones, cebolla, tomate, pan integral o pan para hamburguesas

#### INSTRUCCIONES

1. Aplaste los frijoles con un tenedor.
2. Revuelva los frijoles hechos puré, el huevo, el pan rallado, la cebolla, la pimienta y el aceite hasta que estén bien mezclados. Prepare hamburguesas de 4 pulgadas. Lávese las manos.
3. Caliente una sartén a fuego medio. Rocíe con spray antiadherente para cocinar.
4. Coloque las hamburguesas en la sartén y cubra con una tapa. Cocine las hamburguesas por 5 minutos por un lado. Dé la vuelta a las hamburguesas y cocínelas durante 4 minutos más por el otro lado.
5. Sirva con los ingredientes opcionales.

#### SUGERENCIA

Caliente la parrilla y cocine estas hamburguesas al aire libre cuando el clima sea agradable.

\* Esta receta fue proporcionado por el departamento de Extensión y Divulgación de la Universidad Estatal de Iowa. Para conocer más recursos como este, visite el sitio web [Spend Smart. Eat Smart.®](https://www.SpendSmart.EatSmart.org).

## Enlaces rápidos



### Aplicación móvil

¡Perfecto para los afiliados que van de un lado a otro! Acceda a los beneficios y a su tarjeta de identificación del miembro: todo desde su teléfono inteligente. Descargue la aplicación Iowa Total Care para comenzar. Encuétrela en [App Store](https://www.AppStore.com) o [Google Play](https://www.GooglePlay.com).



### Portal para Miembros

Acceda a su información de atención médica, reclamos, tarjetas de identificación y más en línea. Vaya a [Member/Miembro.IowaTotalCare.com](https://www.MemberMiembro.IowaTotalCare.com). Cree una nueva cuenta o inicie sesión: ¡es gratis y fácil!

# Historias de los miembros

## ITC ayuda a mantener la salud de la comunidad

Los empleados de Iowa Total Care se ofrecieron como voluntarios para ayudar en la aplicación de las vacunas contra la COVID-19 en el Burlington Memorial Auditorium. La clínica estaba destinada a los habitantes de Iowa de 65 años o más. El personal de ITC ayudó a los pacientes durante todo el proceso de vacunación.

Los pacientes notaron lo fácil que fue el proceso. Esto hizo que las personas se sintieran cómodas para compartir sus historias. Se escucharon conversaciones sobre el equipo Hawkeyes, los nietos, las tareas y los viajes. Sus historias llenaron la sala de gratitud y orgullo. La gente se sintió feliz de hacer su parte para mantener a sus familias sanas.

Los empleados presentes ese día encontraron paz en su trabajo como voluntarios. Esto les permitió transformar la salud de la comunidad, una persona a la vez.



## Voluntariado en Four Oaks

El personal de ITC se ofreció como voluntario en Four Oaks, en Ankeny. Los empleados ayudaron a alegrar la oficina con pintura fresca, flores y obras de arte.

Four Oaks cree que todos los niños merecen tener éxito. Four Oaks sirve a niños y las familias en los 99 condados de Iowa. Conozca más en [FourOaks.org](https://www.fouroaks.org).



## ¡Diversión en los mercados de productos agrícolas!



El personal de ITC hizo nuevos amigos en los mercados de productos agrícolas de Davenport y Council Bluffs. Celebramos el evento [Double Up Food Bucks](#) y proporcionamos recursos junto a [The 712 Initiative](#).



## Enlaces rápidos



### El médico está disponible las 24/7\*

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

1. Descargue la aplicación [Babylon Health](#).
2. Use el código **ITC** para registrarse.

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



### Junta Consultiva de Partes Interesadas

Cualquier miembro puede unirse a la Junta Consultiva de Partes Interesadas. Recibirán \$25 por unirse a la próxima reunión el 1 de septiembre de 2021. Visite [iowaTotalCare.com](https://www.iowatotalcare.com) para obtener más información.

## Equipo de Promoción Comunitaria de Iowa Total Care

¿Ha tenido la oportunidad de hablar con un representante de Relaciones con la Comunidad? De ser así, ahora puede ponerle una cara al nombre.

Si no habló ni conoció a un representante de promoción comunitaria de ITC, le animamos a comunicarse con nosotros y hablar de las formas en las que ITC puede apoyar su organización.



**Nancy Thompson**

Directora, Comercialización y Comunicaciones

[nancy.h.thompson@iowatotalcare.com](mailto:nancy.h.thompson@iowatotalcare.com)



**Peggy Mongar**

Administradora, Relaciones con la Comunidad y Promoción Comunitaria  
515-447-6147

[peggy.mongar@iowatotalcare.com](mailto:peggy.mongar@iowatotalcare.com)



**Matthew Beitelspacher**

Especialista de Relaciones con la Comunidad  
515-204-9481

[matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com](mailto:matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com)



**Linda White**

Coordinadora de Relaciones con la Comunidad

[linda.white@iowatotalcare.com](mailto:linda.white@iowatotalcare.com)



## Equipo de Recursos de Iowa Total Care

Nuestro equipo ayuda a los miembros a abordar sus necesidades de determinantes sociales de la salud. Hacemos esto conectando a las personas con los recursos comunitarios, como opciones de vivienda. Contáctenos con sus preguntas, ¡estamos para ayudar!

### Especialistas en Vivienda



**Nicole Naab**

Contacte a nuestros especialistas en Vivienda mediante el correo

[Housing\\_ITC@IowaTotalCare.com](mailto:Housing_ITC@IowaTotalCare.com).



**Diane Tinker McCoy**



### Especialista en Recursos



**Kay Tannatt**

Contacte a nuestra especialista en Recursos mediante el correo

[ITC\\_Resource\\_Referral@IowaTotalCare.com](mailto:ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com).

¡Manténgase en contacto!



Síguenos en Facebook



Síguenos en Twitter



Inscríbese al boletín de noticias