



EN LA COMUNIDAD

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

Edición de junio de 2021

¡Bienvenido al boletín de noticias mensual “En la comunidad” de Iowa Total Care (ITC, por sus siglas en inglés)!

Esta publicación está diseñada para que vea de qué se trata ITC.

Nos enorgullece nuestra misión de transformar la salud de la comunidad de a una persona a la vez. Apoyamos el importante trabajo de las organizaciones con base en la comunidad de Iowa.

Comparta este boletín de noticias con sus compañeros de la comunidad. ¡Conectémonos para ayudar a los iowanos!

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



Visitas de bienestar infantil

Es importante mantener la salud y el crecimiento de su hijo por el buen camino. Los niños necesitan una visita de chequeo preventivo, incluso cuando no están enfermos. Estas visitas pueden ayudar a descubrir posibles problemas antes de que se conviertan en graves.

Es igual de importante estar al día con las vacunas de su hijo. Su hijo debe recibir las vacunas durante un chequeo de bienestar infantil. Vea el [calendario de vacunas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\)](#) para saber qué vacunas necesita su hijo.

Obtenga más información en [IowaTotalCare.com](#).



¡Comience el verano con el Doc's Kids Club!

¡Los niños menores de 10 años pueden inscribirse en Doc's Kids Club! Es un programa educativo GRATUITO para niños. Le enseña a los niños todo acerca de una vida más inteligente y saludable. Además, está abierto para cualquier niño menor de 10 años, no solo para los miembros de ITC.

Para inscribirse, visite [IowaTotalCare.com/DocsKidsClub](#). Los nuevos miembros del club reciben de forma gratuita un libro de actividades para niños, una tarjeta de identificación y una calcomanía. Comience bien el verano: ¡únase a Doc's Kids Club hoy!

*Doc's Kids Club está destinado a residentes de Iowa únicamente.





Este junio, celebramos...



Mes del Orgullo

¡Feliz Mes del Orgullo! Celebre el Mes del Orgullo aprendiendo más acerca de la historia LGBTQ+ así como las desigualdades de salud que enfrentan las personas LGBTQ+. ¡Visite Youth.gov, ADL.org y History.com para comenzar!



Juneteenth

¡Acompañenos en el reconocimiento del 19 de junio, el cual celebra el fin de la esclavitud y honra a los afroamericanos que construyeron esta nación! Para más información, visite History.com, HumanRights.Iowa.gov o IowaJuneteenth.org.



Mes de la Salud Masculina

¡Junio se trata de la salud masculina y de animar a los hombres a cuidar sus cuerpos! Este Mes de la Salud Masculina hace hincapié especialmente en la salud mental y las desigualdades que enfrentan los hombres. Encuentre recursos en MensHealthForum.org.uk y MyStrength.com.



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

Be Well. Eat Well. es una iniciativa de Iowa Total Care para promover la vida saludable mediante una dieta saludable. ¡Vea nuestra receta este mes de una golosina fácil y saludable!

Receta del mes: Paletas de plátano y bayas



INGREDIENTES

- 1 taza de fresas, cortadas en cubos.
- 1 plátano mediano, cortado en cubos.
- 2 tazas de yogur de vainilla sin grasa.

INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Vierta la mezcla en moldes para paleta.
3. Congele por un mínimo de 6 horas.
4. Pase los moldes por agua caliente hasta que las paletas puedan retirarse fácilmente para servirlos.

CONSEJOS

Utilice vasos de papel y palillos de madera si no puede encontrar moldes para paleta. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta que la preparación esté suave. Vierta la mezcla en moldes para paleta. Pruebe con moras, arándanos, cerezas o frambuesas.

*Esta receta fue provista por la Extensión y Promoción Comunitaria de Iowa State University. Para más recursos como este, visite el sitio web de Spend Smart. Eat Smart.®.

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. Encuéntrela en App Store o Google Play.



Portal para Miembros

Acceda a su información de atención médica, reclamos, tarjetas de identificación y más en línea. Vaya a Member. IowaTotalCare.com. Cree una nueva cuenta o inicie sesión: ¡es gratis y fácil!

Historia de un afiliado



Inscripciones para la vacunación facilitadas por teléfono

Un miembro de ITC tenía problemas para inscribirse a la vacuna contra la COVID-19. El afiliado recibió información acerca de la vacuna de parte de su administrador de cuidados, pero tenía dificultades al llamar para inscribirse. El administrador de cuidados le proporcionó ayuda mediante una llamada telefónica entre tres partes. ¡Juntos, programaron la vacuna del miembro para el día siguiente! A modo de celebración del éxito, realizaron una llamada entre tres partes para informarle a la madre del miembro. Hasta arreglaron el transporte hacia la clínica de vacunación.



ITC celebra el Día del Niño

Doc el Perro ayudó a Des Moines Public Library a celebrar el Día del Niño en Birdland Park. Las familias aprendieron acerca de los servicios y recursos públicos para la alfabetización en la infancia.



ITC proporciona recursos a la comunidad



ITC proporcionó materiales a los miembros de la comunidad en un Hy-Vee y la YMCA John. R. Grubb en Des Moines. Las mesas de recursos presentaban el nuevo libro para colorear y paquetes de semillas de ITC. Todo fue parte de la iniciativa de **Be Well. Eat Well.**, ¡que promueve una vida saludable mediante una dieta saludable!

Enlaces rápidos



El médico está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana*

Obtenga acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana* 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](#) para más información.

Conozca a sus Equipos de Recursos y Relaciones con la Comunidad

Equipo de Promoción Comunitaria de Iowa Total Care

¿Ha tenido la oportunidad de hablar con una persona de Relaciones con la Comunidad? De ser así, ahora puede ponerle una cara a su nombre.

Si no ha hablado o conocido a un representante de promoción comunitaria de ITC, lo animamos a contactarnos y hablar de las formas en las que ITC puede apoyar su organización.



Nancy Thompson

Directora, Comercialización y Comunicaciones

nancy.h.thompson@iowatotalcare.com



Peggy Mongar

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

peggy.mongar@iowatotalcare.com



Matthew Beitelspacher

Especialista de Relaciones con la Comunidad
515-204-9481

matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com



Linda White

Coordinadora de Relaciones con la Comunidad

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 a
Housing_ITC@IowaTotalCare.com.



Diane Tinker McCoy



Especialista en Recursos



Kay Tannatt

Contacte a nuestra especialista en Recursos a
ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.



¡Manténgase en contacto!



Síguenos en Facebook



Síguenos en Twitter



Inscríbese al boletín de noticias

