



# EN LA COMUNIDAD



# November

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

Edición de noviembre de 2021

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

Esta publicación está diseñada para darle una idea de lo que 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 socios comunitarios. ¡Conectémonos para ayudar a los habitantes de Iowa!

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



### ¡Vacúnese contra la gripe!

Protéjase a usted mismo y a quienes están cerca de usted. Únase a las millones de personas, quienes para mantenerse saludables, se vacunan contra la gripe una vez al año. Encuentre un médico o una farmacia cerca de usted hoy mismo en [findaprovider.iowatotalcare.com](https://www.iowatotalcare.com/indaprovider).

### ¡Reciba su vacuna contra la COVID-19!

¿Busca lugares para recibir la vacuna contra la COVID-19? Busque recursos en línea en el sitio web sobre la [COVID-19 en Iowa](https://www.iowa.gov/covid-19). Si tiene preguntas o inquietudes, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711) De lunes a viernes de las 7:30 a.m. a 6:00 p.m.



[iowatotalcare.com](https://www.iowatotalcare.com)

## La salud conductual es parte del bienestar de los niños

De acuerdo con Mental Health America, uno de cada cinco niños tiene una condición de salud mental. Por eso es bueno saber qué puede afectar la salud conductual de su hijo, también conocida como salud mental o bienestar mental.

Algunas cosas que pueden afectar el bienestar de su hijo son la sensación de seguridad, la escuela, la dieta, los problemas familiares y la genética. Los padres pueden hablar con el médico de su hijo si notan un cambio en la forma en que su hijo aprende, juega, habla o actúa.

Los niños pueden mejorar su salud socio-emocional mediante actividades y lecciones en línea. Encuentre herramientas aptas para niños que les ayuden a desarrollar sus habilidades socio-emocionales en [iowatotalcare.com/docskidsclub](https://www.iowatotalcare.com/docskidsclub) en "Doc & Friends". Estos recursos se proporcionan en colaboración con [Iowa Alliance for Healthy Kids](https://www.iowaallianceforhealthykids.org) y su socio, [Sesame Street in Communities](https://www.sesamestreetincommunities.org).



# Manténgase saludable



## Hábitos alimenticios saludables *Adopte estos hábitos alimenticios saludables para desarrollar los que ya tiene:*

**Consiga apoyo:** investigue si algún compañero de trabajo, amigo o familiar también está interesado en realizar cambios saludables. Juntos pueden compartir recetas y consejos.

**Tome notas:** considere llevar un registro de los alimentos o utilice una aplicación para dar seguimiento a sus hábitos alimenticios actuales.

**Diviértase:** sugiera actividades con amigos que no se enfoquen en la comida. Tal vez un paseo por el parque o una noche de baile.

**Sírvase complementos:** agregue más frutas y verduras a sus comidas y refrigerios. Ya sea un plátano en rodajas con su cereal

favorito o una ensalada para el almuerzo, ¡todo está bien!

**Hágalo fácil:** tenga a la mano bocadillos saludables, como palomitas de maíz o nueces mixtas tostadas. O ¡busque una receta que le guste y hágala usted mismo!

**Sea paciente:** esté consciente de que no cambiará sus hábitos alimenticios de la noche a la mañana. No se desanime si tiene un "mal" día. Se trata de aprender nuevas formas de disfrutar la comida y hacer pequeños cambios a lo largo del tiempo.



### Cuídese. Coma bien.

Ponga en práctica esos nuevos hábitos saludables consultando nuestra página [Be Well. Página Eat Well \(Coma bien\)](#) Es un gran recurso para ayudarle a encontrar acceso a alimentos saludables, recetas y huertos comunitarios.

Como parte de nuestra página de la iniciativa Be Well, Eat Well, nos gusta asociarnos con organizaciones comunitarias para ayudar a abordar la inseguridad alimentaria en Iowa. ¡Es por eso que nos entusiasma apoyar al evento de [Feed Iowa First](#), en honor a los 10 años de lucha contra la inseguridad alimentaria!

### Receta del mes: Sartén de tacos vegetarianos, rinde 4 porciones grandes.

#### INGREDIENTES

- 1 lb. Carne molida de res 93%
- 1 taza de pimientos morrones surtidos, picados
- 10 oz. Jitomates marca Rotel cortados en cubitos y chiles verdes, sin escurrir
- $\frac{3}{4}$  de taza de calabacitas, picadas
- 3 tazas de espinacas, picadas
- 1 paquete de condimento para tacos bajo en sodio
- 1 taza de queso cheddar reducido en grasa al 2% ( $\frac{1}{4}$  de taza por porción)
- Cebollas verdes y cilantro para decorar



#### INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande, dore la carne de res molida y escurra.
2. Añada las verduras.
3. Agregue el condimento para tacos y cocine durante unos 5 minutos hasta que las espinacas estén completamente blandas.
4. Coloque en un plato y agregue el queso encima, luego utilice el microondas para derretir el queso.
5. Agregue cebollas verdes y cilantro como decoración.



### Enlaces rápidos



#### Aplicación móvil

¡Perfecto para los miembros que van a cualquier lugar! 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. 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. Visite [Member.IowaTotalCare.com](#) Cree una nueva cuenta o inicie sesión, ¡es gratis y fácil!

# Retribuyendo a la comunidad



## Historias de los miembros: Dulces resultados para personas con diabetes

Un miembro de Iowa Total Care se salvó de quedarse sin suministros esenciales para personas con diabetes cuando ITC se comunicó con Diabetic & Equipment.

El miembro no pudo efectuar lo requerido de forma presencial con el proveedor. En consecuencia, la cadena de suministro se vio interrumpida por la cancelación de la autorización. Tan pronto como el paciente fue atendido por su proveedor, se renovó la autorización.

La participación proactiva de Iowa Total Care para asegurarse de que los miembros tengan los suministros médicos que necesitan para mantenerse saludables dio un "dulce resultado" para este miembro con diabetes. Sin demora, el miembro obtuvo lo que necesitaba.

Tener un abogado personal que conozca las reglas y los pormenores para la renovación es otro beneficio de tener Iowa Total Care. ¡Qué grato!



### Southwest Iowa Raise Me to Readto

¡El mes pasado, celebramos una temporada terrorífica apoyando el [StoryWalk de octubre de Southwest Iowa Raise Me to Read!](#) Este programa ofrece una experiencia de lectura única para que los lectores jóvenes puedan caminar por la naturaleza mientras leen una página de un libro a la vez.

¡StoryWalk de octubre, "Zanahorias terroríficas", fue una actividad perfecta para que las familias disfrutaran este otoño!



### Short Years Drive-Thru Baby Shower

¡Nos emocionó mucho poder apoyar a Short Years Partnership Community Baby Shower esta temporada! [The Short Years Partnership](#) ofrece apoyo familiar, y servicios y programas de educación para padres en Warren, Dallas y el condado de Madison.

En Iowa Total Care, nos apasiona apoyar a las mamás embarazadas y primerizas. ¡Es por eso que diseñamos nuestro programa [Start Smart for Your Baby](#)® para personalizar el apoyo y la atención que se necesita para un embarazo y un bebé saludables! ¡Las madres elegibles pueden incluso recibir un extractor de leche GRATIS!

## Enlaces rápidos

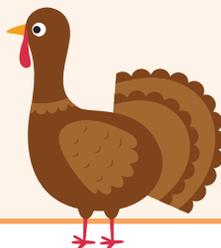


### El médico está disponible 24/7\*

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

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

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



### ¡Reciba dinero por su opinión!

Cualquier miembro puede unirse a la Junta Consultiva de Partes Interesadas. Recibirán \$25 por unirse a la próxima reunión el 1 de diciembre de 2021. Visite [IowaTotalCare.com](#) para obtener más información.

# Sus equipos de Recursos y Relaciones con la Comunidad

## El equipo de Compromiso Comunitario 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 ha hablado o no ha hecho una cita con un representante del compromiso comunitario de ITC, le animamos a que lo haga y analice las formas en que ITC puede apoyar a su organización.



**Nancy Thompson**

Directora, Comercialización y Comunicaciones  
[nancy.h.thompson@iowatotalcare.com](mailto:nancy.h.thompson@iowatotalcare.com)



**Peggy Mongar**

Administradora, Relaciones 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. Póngase en contacto con nosotros si tiene alguna duda. ¡Estamos para ayudarle!

### 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!



Denos un "Me gusta" en Facebook



Inscríbese al boletín de noticias

