



EN
LA
COMUNIDAD

august

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

Edición de agosto 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 habitantes de Iowa!

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



Nuevo programa de extractores de leche de ITC



ITC está lanzando un nuevo programa de extractores de leche para suministrarles a las madres un extractor de leche eléctrico para alentar a la lactancia. Medline proporcionará extractores de leche, y las madres elegibles que estén cerca de dar a luz pueden solicitar uno.

¿Quién es elegible? Las embarazadas afiliadas a ITC pueden solicitar su extractor de leche 30 días antes de la fecha prevista de parto. Se recomienda encarecidamente a las embarazadas que completen el [formulario de Notificación de embarazo \(NOP, por sus siglas en inglés\)](#), ¡ya que asegurará su elegibilidad!

Cómo pueden completar un formulario NOP:

1 Llame a los servicios para miembros de ITC. **2** Envíelo por el **portal seguro para miembros**.

*Las embarazadas afiliadas y que completen el NOP en el primer trimestre recibirán \$50 como gratificación de [My Health Pays®](#). Las embarazadas afiliadas y que lo completen en el segundo trimestre recibirán \$25 como gratificación.

Cómo los embarazadas afiliadas pueden solicitar un extractor de leche:

 Visite athome.medline.com/en/iowatotalcare.  Llame al **833-881-1425**.

Creemos que **TODOS** merecen una vida sana

En Iowa Total Care, creemos que todos merecen la oportunidad de estar lo más saludables posible. Nuestro objetivo es brindar una atención eficaz, equitativa, comprensible y respetuosa. Hacemos esto prestando servicios que responden a:

- Diversas creencias y prácticas de salud cultural
- Idiomas de preferencia
- Educación saludable
- Otras necesidades de comunicación.

Obtenga más información sobre nuestros servicios, como servicios de interpretación y apoyo personalizado, en IowaTotalCare.com. También puede llamar a Servicios para Miembros al **1-833-404-1061** (TTY: 711).

[**Iowatotalcare.com**](http://IowaTotalCare.com)

Manténgase saludable



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

El Programa Be Well. Eat Well. es una iniciativa de Iowa Total Care creada para abordar la inseguridad alimentaria. Estamos educando a los habitantes de Iowa sobre dónde y por qué deberían acceder a alimentos nutritivos y asequibles. Nuestros recursos gratuitos brindan acceso a huertos comunitarios, clases de cocina y programas para niños, para ayudar a los habitantes de Iowa a comer bien y estar bien. Para obtener más información, visite iowatotalcare.com/bewelleatwell.



Huertos comunitarios

Iowa Total Care se ha asociado con los huertos comunitarios de todo el estado para brindar a los habitantes de Iowa un mayor acceso a alimentos locales saludables. ¡Hemos creado una [Guía de huertos comunitarios](#) para que los habitantes de Iowa sepan dónde obtener productos frescos!

Cocinando con Doc

¡Nos hemos asociado con Hy-Vee para ofrecer **clases de cocina GRATIS** para niños y adultos! También puede encontrar recetas saludables perfectas para cualquier época del año en nuestro sitio web [Be Well. Eat Well](#).

El rincón de los niños

Brindamos recursos saludables para los niños a través de Doc's Kids Club. **Doc's Kids Club** (Club para niños de Doc) es un programa educativo GRATUITO que ofrece cada mes recetas, actividades y consejos saludables para los niños. Es fácil registrarse en iowatotalcare.com/docskidsclub.



Otros recursos

Encontrar acceso a alimentos saludables y asequibles puede ser difícil. Es por eso que hemos recopilado una lista de recursos para ayudar a los habitantes de Iowa a ahorrar dinero mientras comen de manera saludable, como:

- **FindHelp.org**: ofrece acceso en línea a programas y servicios de asistencia alimentaria.
- **Programa Double Up Food Bucks**: brinda a los habitantes de Iowa formas más fáciles de comprar frutas y verduras.

Receta del mes: Ensalada Sunshine

¡Las naranjas ayudan a dar colorido a esta sabrosa ensalada de verduras! Es rápido y fácil de hacer. Agréguele su aderezo favorito. Rinde 5 porciones.

INGREDIENTES

- 5 tazas de hojas de espinaca (envasadas, lavadas y bien secas)
- 1/2 cebolla morada (en rodajas finas)
- 1/2 pimiento rojo (en rodajas)
- 1 pepino (entero, en rodajas)
- 2 naranjas (peladas y cortadas en trozos pequeños)
- 1/3 taza de aderezo de vinagreta ("liviano", alrededor de 15 calorías por cucharada o menos)

INSTRUCCIONES

Mezclar todos los ingredientes en un tazón grande. Agregar el aderezo y mezclar nuevamente. Servir enseguida.

*Esta receta es proporcionada por el Departamento de Agricultura de EE. UU. Para recursos similares, visite el sitio web [SNAP-Ed Connection](#).



Enlaces rápidos



Aplicación móvil

¡Perfecto para los miembros que van de un lado a otro! 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. Encuétrela 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 \(Miembro\)](#). iowaTotalCare.com. Cree una nueva cuenta o inicie sesión: ¡es gratis y fácil!

Retribuyendo a la comunidad

El empleado de ITC se convierte en el "ángel de la guarda" para la familia del miembro

Puede ser atemorizante comenzar un nuevo recorrido en la atención médica no dominando el idioma. Pero, como muchos miembros se han dado cuenta, Iowa Total Care quiere asegurarse de que todos reciban la atención que necesitan. Esta afiliada no esperaba tener una experiencia tan simple. Le esperaba una agradable sorpresa.

La afiliada se sorprendió cuando el administrador de casos de ITC la saludó en ruso, su lengua materna. El administrador de casos se había tomado el tiempo de aprender algunas palabras en ruso, sabiendo que el idioma permitió que la afiliada se

sintiera cómoda. A partir de ese momento, la afiliada supo que no tenía necesidad de preocuparse.

Esa experiencia reflejó felizmente lo que vendría. Dos años de cuidado compasivo dejaron a la afiliada y a su familia con nada más que gratitud. Por esa simple amabilidad, y las muchas que siguieron, la afiliada siempre se refería a su administrador de casos como "un ángel de la guarda para nuestra familia".



Estamos muy orgullosos de compartir nuestra misión de **Be Well. Eat Well.** con otras personas. Este verano, hemos estado ayudando a los habitantes de Iowa a acceder a alimentos saludables brindando apoyo a las organizaciones comunitarias de todo el estado.



Apoiando a los servicios luteranos en Iowa (LSI) Global Greens

LSI Global Greens proporciona a los ex agricultores refugiados tierras para cultivar alimentos. Nuestro apoyo ha servido para que puedan seguir ayudando a sus agricultores a vender sus productos.



Apoiando la despensa móvil del Banco de Alimentos de Siouxland

La despensa móvil "Food to You" proporciona alimentos a las áreas que otros bancos de alimentos no pueden llegar. ¡Nuestras contribuciones han asegurado que la despensa móvil siga funcionando hasta 2022!



Apoiando el 712 CreekTop Garden

¡ITC ayudó a poner en marcha el nuevo CreekTop Garden de la Iniciativa 712! Este espacio permitirá el alquiler de 50 parcelas de horticultores comunitarios. También ayudará a enseñar a los estudiantes sobre la horticultura y el cultivo de productos agrícolas.



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. Use el código **ITC** para registrarse.

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



Junta Asesora de Partes Interesadas

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

Sus equipos de Recursos y Relaciones con la Comunidad

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



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



Diane Tinker McCoy

Contacte a nuestros especialistas en Vivienda mediante el correo

Housing_ITC@IowaTotalCare.com.



Especialista en Recursos



Kay Tannatt

Contacte a nuestra especialista en Recursos mediante el correo

ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.

¡Manténgase en contacto!



Denos un "Me gusta" en Facebook



Inscríbese al boletín de noticias