



IN THE COMMUNITY



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

Edición de febrero 2021

¡Bienvenido al boletín informativo mensual de “In the Community” (En la comunidad) de Iowa Total Care (ITC)!

Esta publicación está diseñada para darle una mirada rápida de lo que trata ITC.

Nos enorgullecemos de nuestra misión de transformar la salud de nuestra comunidad de una persona a la vez. Apoyamos el significativo trabajo de las organizaciones comunitarias de Iowa.

Comparta este boletín informativo con sus socios comunitarios. ¡Establezcamos una conexión para ayudar a los habitantes de Iowa!

 [¡Suscríbese al boletín informativo!](#)

Subvención para mejorar la accesibilidad a la atención médica

El ITC se ha asociado con el Consejo Nacional sobre Vida Independiente (NCIL, por sus siglas en inglés) para la creación del Barrier Removal Fund (Fondo para la eliminación de barreras). El objetivo del Barrier Removal Fund es mejorar el acceso de los miembros a una atención médica de calidad. Los proveedores pueden presentar su solicitud visitando el [sitio web de NCIL](#). La fecha límite para presentar su solicitud es el 28 de febrero de 2021. ¡Visite el sitio web de NCIL para obtener información adicional y compartir con proveedores que podrían beneficiarse de mejorar el acceso a sus consultorios médicos!

Consulte los boletines informativos para miembros de ITC

¿Sabía que el ITC prepara boletines informativos para miembros cuatro veces al año? Puede mantenerse actualizado sobre los últimos programas, servicios y artículos de interés para nuestros miembros.

¿Se perdió una publicación reciente? ¡No hay problema! Todos los boletines informativos para miembros se pueden encontrar en el [sitio web de Iowa Total Care](#).



iowatotalcare.com

Concurso de prevención de vapeo para adolescentes

TEEN VAPING FACTS

Many teens use e-cigarettes because they believe they are less harmful than other tobacco products.¹

PEOPLE WHO VAPE ARE FOUR TIMES MORE LIKELY TO START SMOKING CIGARETTES.²

Most e-cigarettes contain nicotine, which is **HIGHLY ADDICTIVE AND CAN HARM BRAIN DEVELOPMENT, WHICH CONTINUES UNTIL AGE 25.**³

REASONS TEENS VAPE:

- Easy to conceal shapes like USB drives, pens and everyday items.
- Youth-friendly flavors like fruit medley, mango, cool cucumber and more.
- Advertising and marketing efforts appealing to youth.

VAPING PREVENTION CONTEST

Be the change and take action to solve the national public health epidemic. Develop a 30- to 60-second Public Service Announcement (PSA) with educational messaging to spread the word about the dangers of vaping. Enter today! See reverse side for more details about the contest.

1. E-Cigarettes and Young People: A Public Health Concern, CDC, retrieved February 2019. 2. Association of Behavioral and Preventive Medicine, "Public Health Concerns in US Youth," Barry VM, Behrman JL, Begauer J, et al., February 2016. 3. "E-cigarettes by Teens: A Rising Concern for Disease Control," January 2016.

lowa total care

¡Los estudiantes de 14 a 19 años están invitados a participar en el “Premio Impacto Juvenil del Instituto Centene: Prevención de vapeo” para marcar la diferencia y tener la oportunidad de ganar un premio!

El programa desafía a los estudiantes a crear un anuncio de servicio público (PSA, por sus siglas en inglés) de 30 a 60 segundos sobre los peligros del vapeo.

¿Sabías que el vapeo en los jóvenes es una epidemia de salud pública en los Estados Unidos? Los estudiantes pueden conocer sobre los hechos y luego usarlos para HACER LA DIFERENCIA.

El concurso dura desde ahora hasta el 16 de abril de 2021. Visite la [página de Prevención del vapeo de Centene](#) para conocer las reglas y los detalles completos. Descargue y comparta la [Volante de vapeo en adolescentes](#) con cualquier persona a la que le pueda interesar.

Cómo la salud bucal afecta la salud general

¿Sabía que la salud bucal puede afectar su salud general? Según un [artículo de Mayo Clinic](#), el estado de su boca, dientes y encías puede afectar su salud en general. Dado que su boca es la entrada a sus tractos digestivo y respiratorio, resulta importante mantenerla limpia. Los estudios sugieren que las bacterias bucales y la enfermedad de las encías pueden jugar un papel en las siguientes enfermedades:

- Endocarditis
- Enfermedad cardiovascular
- Complicaciones del embarazo y el parto
- Neumonía

¡Una buena manera de proteger su salud en general es proteger su salud bucal! A continuación se presentan algunos consejos:

- Cepíllese los dientes al menos dos veces al día.
- Use hilo dental todos los días.
- Reemplace su cepillo de dientes cada dos meses o incluso antes.
- Evite el uso de tabaco.



Enlaces rápidos

Aplicación móvil

Gratis para los miembros que tienen un teléfono inteligente. Brinda acceso a beneficios e información de salud personal, ¡en cualquier momento y en cualquier lugar! Para obtener información adicional, visite [lowaTotalCare.com](#).

Stay Connected to Your Care

The FREE mobile app puts these tools at your fingertips:

- View your ID card.
- Check your My Health Page® reward balance.
- Find a doctor, hospital or urgent care clinic near you.

lowatotalcare.com lowa total care

¡Una buena manera de proteger su salud en general es proteger su salud bucal! A continuación se presentan algunos consejos:

Get paid for your opinion.

Join the Iowa Total Care Stakeholder Advisory Board!

- As an Iowa Total Care member, you can receive \$50 each time you join a Stakeholder Advisory Board meeting.
- Join the meeting in person, by phone, or by computer/Internet.
- Waiver reimbursement or transportation provided, if needed.
- On-site child care available.
- Enjoy food and drinks.

2021 SESSIONS:

- March 9
- June 2
- September 1
- December 1

Seating is limited, so sign up today!

Call 1-833-404-1061 (TTY: 711) or visit [lowatotalcare.com](#)

lowa total care

Junta Consultiva de Partes Interesadas

Los miembros pueden compartir sus pensamientos e ideas a través de nuestra Junta Consultiva de Partes Interesadas. Las reuniones se llevan a cabo en todo el estado y en línea, por lo que es fácil asistir. Visite [lowaTotalCare.com](#) para obtener información adicional.

Receta del mes: Inicie de manera inteligente. Coma de manera inteligente.

Pasta en forma de conchas rellena

INGREDIENTES

- 1 paquete (10 onzas) de espinaca congelada picada, descongelada
- 1 caja (12 onzas) de queso cottage
- 1 ½ tazas de queso mozzarella rallado, dividido
- 1 frasco (24 onzas) de salsa para pasta
- 1 taza de agua
- 24 conchas de pasta grandes, sin cocer

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F. Cubra ligeramente una bandeja para hornear de 13" × 9" × 2" con aceite en aerosol y déjela a un lado.
2. Escorra la espinaca colocándola en un colador sobre el fregadero o en un tazón. Presione con una cuchara para eliminar la mayor cantidad de líquido posible. Coloque la espinaca en un tazón mediano.
3. Agregue el queso cottage y 1 taza de queso mozzarella a la espinaca. Revuelva para combinarlos.
4. Vierta la mitad de la salsa para espaguetis en la bandeja para hornear preparada. Agregue agua y revuelva para mezclarla.
5. Vierta de 1 a 2 cucharadas de la mezcla de queso en cada concha de pasta cruda. Coloque las conchas en una sola capa sobre la salsa. Vierta la salsa restante encima.
6. Esparza la 1/2 taza restante de queso mozzarella de manera uniforme sobre la salsa.
7. Cubra bien con papel de aluminio. Hornee por 1 hora o hasta que las conchas estén blandas. Deje reposar 10 minutos antes de servir.

CONSEJO: Prepare esta receta con antelación. Complete los pasos del 1 al 6, cubra bien y refrigere hasta 1 día antes de hornearla.

Visita el
sitio web de
Spend Smart.
Eat Smart.
para obtener más
consejos y recetas
fáciles.



Los miembros dan sus comentarios

CAHPS® (Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica) es una encuesta de satisfacción para miembros. ITC participa en estas encuestas para miembros durante la primavera. ¡Eso significa que se acerca otra encuesta!

Cuando los miembros reciben la encuesta, pueden brindar sus comentarios sobre la atención médica que han recibido. ITC valora sus respuestas ya que nos esforzamos por mejorar las experiencias de los miembros. Los miembros selectos recibirán la encuesta. Para conocer más sobre CAHPS®, visite el [sitio web de AHRQ](#).

Experiencia de un miembro: El miembro acepta el apoyo de salud conductual

Puede ser difícil para los miembros de ITC, y para las personas en general, aceptar ayuda relacionada con la salud conductual. La experiencia de ésta miembro es una historia de aceptación.

Al principio, la miembro se sintió avergonzada de tener necesidades relacionadas a la salud conductual. No quería que su familia, amigos o grupo de la iglesia supieran que recibió ayuda de un especialista del programa de salud conductual de ITC.

El especialista del programa brindaba asesoramiento a esta miembro semanalmente. Su progreso positivo y su creciente confianza la llevaron a reuniones de asesoramiento solo cada dos semanas.

La miembro se sintió agradecida de que ITC la hiciera sentir cómoda con respecto a la salud conductual. Incluso compartió su historia con su familia, amigos y grupo de la iglesia. Con el apoyo de ITC, esta miembro aprendió a aceptar ayuda y se sintió cómoda compartiendo su viaje con otras personas.



Canal de YouTube de Iowa Total Care



¡Visite el [canal de YouTube de Iowa Total Care](#) para ver cómo trabaja nuestro equipo de Relaciones comunitarias! El canal tiene videos útiles para que todas las personas los disfruten. Descubra los beneficios o consejos de ITC para una vida saludable.

Uno de nuestros videos favoritos es [Servicios de valor añadido de Iowa Total Care](#). Escuche cómo el empleado de ITC, Matthew, ofrece una descripción general de algunos de los beneficios adicionales de ITC, tales como vacunas contra la gripe gratuitas. ¿Quiere ver algo divertido para toda la familia? Vea el video [Vida saludable con Doc the Dog](#) para aprender ejercicios específicamente para niños e ideas para bocadillos. ¡Esperamos poder compartir más videos este año!



¡Conozca a los miembros de su equipo de relaciones comunitarias!

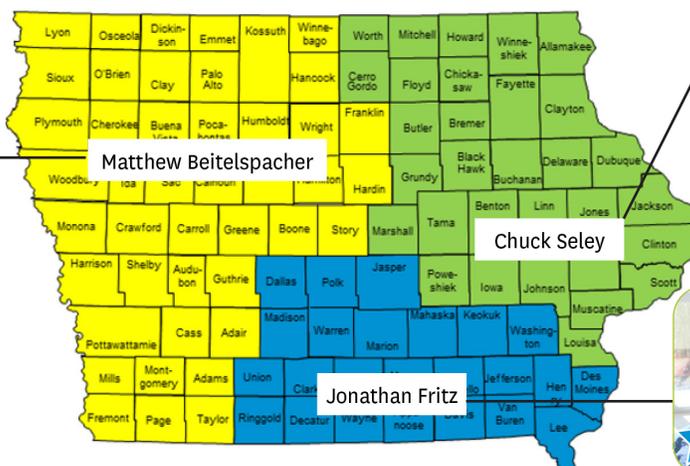
¿Ha tenido la oportunidad de conversar con la persona de Relaciones comunitarias correspondiente a su área? De ser así, ahora puede asociar el rostro al nombre de esa persona.

Si no ha hablado o no se ha reunido con su representante de asistencia social de ITC designado, le recomendamos que se comunique y analice las formas en que ITC puede apoyar a su organización.

Regiones territoriales de relaciones comunitarias



Matthew Beitelspacher
Especialista de relaciones comunitarias
515-204-9481
matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com



Chuck Seley
Coordinador de relaciones comunitarias
515-657-1622
charles.seley@iowatotalcare.com



Jonathan Fritz
Coordinador de relaciones comunitarias
515-330-8292
jonathan.fritz@iowatotalcare.com



Nancy Thompson
Directora, Mercadeo y comunicaciones
nancy.h.thompson@iowatotalcare.com



Peggy Mongar
Administradora, Relaciones comunitarias y asistencia social
515-447-6147
peggy.mongar@iowatotalcare.com



Carolina Cañas
Representante de relaciones comunitarias y asistencia social a la comunidad latina
515-204-9481
carolina.canas@iowatotalcare.com

¡Manténgase en contacto!



Denos un Me gusta en Facebook



Síguenos en Twitter



Suscríbese a nuestro boletín informativo