



IN THE COMMUNITY

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

Edición de diciembre 2020

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

En Iowa Total Care, nuestra misión es transformar la salud de nuestra comunidad de una persona a la vez. Nuestros coordinadores de relaciones comunitarias ayudan a establecer una conexión entre los miembros e importantes recursos educativos. Y estamos aquí para brindar nuestro apoyo al significativo y valioso trabajo de las organizaciones comunitarias de Iowa.

¡Comparta el boletín informativo de Iowa Total Care con sus socios comunitarios y conéctese con nosotros!



¡Suscríbase al boletín informativo!

Salve vidas. Donación de plasma de COVID-19.

¡Llamado a todos los sobrevivientes del COVID-19! Puede salvar vidas mediante la donación de su plasma de COVID-19.

Es posible que las personas que se recuperaron o tuvieron un resultado positivo en la prueba para la detección de anticuerpos del COVID-19 sean elegibles para ayudar a otras personas a combatir el virus. Para obtener más información, visite los sitios web de [The Fight is in Us](#) o [LifeServe Blood Center](#).



Esta es la época

No todas las personas celebran la Navidad o Hanukkah en diciembre. De hecho, varias religiones y culturas tienen formas de celebrar sus propias festividades, y tener una mejor comprensión de estas celebraciones multiculturales puede ayudarnos a tener un vínculo con nuestra comunidad, nuestros miembros y sus seres queridos.

La familia de Iowa Total Care les desea a todos una temporada festiva segura, saludable y feliz.

iowatotalcare.com

ITC en la comunidad

¡No permita que la gripe lo afecte!

Tres pasos sencillos para evitar la gripe:

1. ¡Vacúnese contra la gripe!



Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de prevenirla. Las vacunas contra la gripe son más importantes para las personas de alto riesgo y sus contactos cercanos. Estas personas incluyen:

- Niños
- Mujeres embarazadas
- Personas que padecen de problemas de salud crónicos como enfermedades cardíacas, asma, etc.
- Personas de 50 años de edad en adelante

Las complicaciones de la gripe incluyen la neumonía. Las siguientes personas deben recibir la vacuna contra la neumonía: adultos de 65 años de edad en adelante, personas que padecen de una enfermedad crónica, que tienen un sistema inmunológico debilitado o que viven en un hogar para adultos mayores. Esta vacuna protege contra una bacteria que causa la neumonía, así como meningitis e infecciones del torrente sanguíneo. La misma se puede administrar al mismo tiempo que la vacuna contra la gripe, de ser necesario.



2. ¡Mantenga sus manos limpias!

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca. Así es como se propagan los gérmenes.



3. ¡Sea un héroe!

- Si contrae la gripe, intente mantenerse alejado de las demás personas.
- Si cuida de otras personas de alto riesgo, como niños pequeños o padres mayores, vacúnese contra la gripe.
- Tome medicamentos antivirales para tratar la gripe.

Descubra cómo los miembros de Iowa Total Care pueden obtener una [vacuna gratis](#) así como [premios](#).

Krames Health Library

¿Quiere acceder de manera fácil a más de 4,000 fichas de salud sobre salud y medicamentos? ¿No está seguro de qué hacer cuando tiene un resfriado o una gripe? ¿O qué hacer si está esperando un hijo?

Busque estos temas y mucho más en nuestra biblioteca de salud en línea de Krames.

¡Visite [Krames en iowatotalcare.com](http://Krames.en.iowatotalcare.com) y obtenga más información!

Enlaces rápidos

[Junta Consultiva de Partes Interesadas](#)

Los miembros pueden unirse a la Junta Consultiva de Partes Interesadas de Iowa Total Care y recibir un pago por su participación.

Findhelp.org

Vincula a individuos y organizaciones con importantes recursos comunitarios.

[My Health Pays](#)

Los miembros reciben premios por enfocarse en su salud.

ITC en la comunidad

Ayudar a un miembro a mantenerse abrigado

Un especialista en recursos de Iowa Total Care ayudó a una miembro de la comunidad a adquirir un abrigo tan imprescindible para mantenerse abrigada este invierno.

Si bien el clima frío no es necesariamente la causa de los resfriados, puede resultar una causa indirecta. El clima frío puede suprimir la inmunidad, inducir el asma y otras enfermedades respiratorias. Por ese motivo, Iowa Total Care se complació en ayudar a nuestra miembro y mantenerla abrigada, y con suerte saludable, durante nuestros inviernos en Iowa. Aunque el uso adecuado de los medicamentos, los conocimientos sobre la salud y las consultas de atención primaria son esenciales para la salud de nuestros miembros, también resulta importante abordar los determinantes sociales de la salud.

Si conoce a alguna persona que esté experimentando inseguridad alimentaria o de vivienda, o si necesita información sobre recursos, comuníquese con los especialistas en recursos de Iowa Total Care en ITC_Resource_Referral@iowatotalcare.com o llame a Servicios para miembros de Iowa Total Care al 1-833-404-1061.



Compartir calidez en esta temporada festiva

¡Los empleados de Iowa Total Care organizaron una campaña de recolección de ropa de invierno el mes pasado! Los empleados de Iowa Total Care donaron con generosidad muchos artículos nuevos y usados en excelentes condiciones, incluidos abrigos, gorros, guantes, camisetas, pantalones, calcetines y zapatos. La ropa de invierno recolectada fue donada a una variedad de organizaciones y esperamos que esto ayude a aquellos que necesitan mantenerse abrigados.

Para encontrar asistencia con recursos en su comunidad, visite findhelp.org o comuníquese con los especialistas en recursos de Iowa Total Care en ITC_Resource_Referral@iowatotalcare.com o llame a Servicios para miembros de Iowa Total Care al 1-833-404-1061.



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

A continuación se muestra el mapa del territorio regional del Coordinador de relaciones comunitarias de ITC. Si ha tenido la oportunidad de hablar con la persona de Relaciones comunitarias correspondiente a su área, 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 comuniquen y analicen las formas en que ITC puede apoyar a su organización.

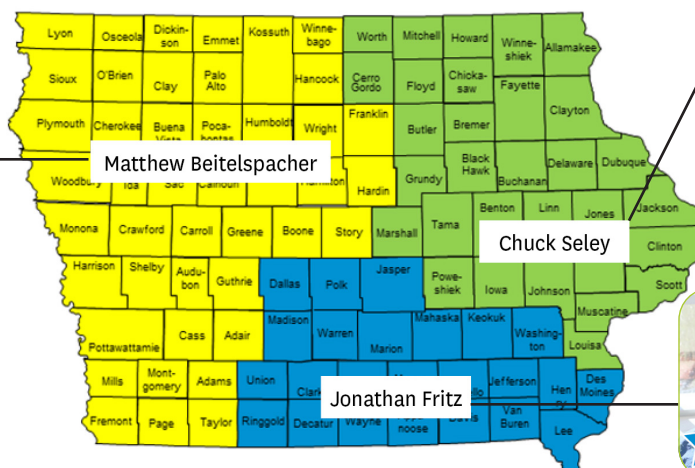
Regiones territoriales de relaciones comunitarias



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



Síganos en Twitter



Suscríbase a nuestro boletín informativo