# In The Community

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

*Edición de enero 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!

*¡Suscríbase al boletín informativo!*

## Consultas de control de niño saludable

Las vacunas son una buena forma de mantener saludables a los niños. Los niños deben recibir vacunas durante el control de niño saludable. Las consultas de control de niño saludable son el momento perfecto para hablar sobre la salud de un niño, darle seguimiento al crecimiento y desarrollo y recibir las vacunas esenciales. Las vacunas son un beneficio cubierto para los miembros de Iowa Total Care.*

Consulte este calendario de vacunación que ayuda a nuestros miembros a mantener las vacunas de sus hijos al día.

* Visite iowatotalcare.com o comuníquese con Servicios para miembros al 1-833-404-1061 para obtener información adicional.

## Brindando atención de calidad

Los miembros de Iowa Total Care recibirán la encuesta de Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS, por sus siglas en inglés)* por correo a finales de enero. Esta es una oportunidad para que nuestros miembros nos cuenten su experiencia con nosotros y nuestra red de proveedores. Los resultados nos brindarán información sobre cómo atenderlos mejor.

** Opciones disponibles en inglés y español.*

## Programa Start Smart for Your Baby (Inicie de forma inteligente para su bebé) de Iowa Total Care: Mamá saludable, bebé saludable.

El programa Start Smart for Your Baby® de Iowa Total Care está diseñado para ayudar a garantizar un embarazo saludable para las miembros y un primer año de vida saludable para los bebés. Promueve la educación y la comunicación entre las miembros embarazadas y nuestros administradores de atención.

Un administrador de atención es un enfermero o un trabajador social que puede ayudar a nuestras miembros durante sus embarazos. Él o ella puede ayudarla a encontrar recursos y responder preguntas sobre el embarazo y la atención médica de la miembro. Las miembros también reciben incentivos por asistir a consultas prenatales, posparto y de control de niño saludable.

## Alimentación saludable de forma económica

¿Sabía que las personas que planifican antes de llegar a la tienda pueden ahorrar cientos de dólares en alimentos cada año? Muchas personas piensan que una alimentación saludable es demasiado cara. Pero existen muchas formas de comer saludablemente y sin salirse de su presupuesto. Tomar la decisión de empezar a comer saludablemente es el primer paso. El segundo paso es saber qué comprar e implementar un plan de compras.

**CONSEJOS:**

- Haga una lista y ajústese a ella.
- Revise las etiquetas.
- Compre artículos que pueda usar más de una vez.
- Compre en grandes cantidades.

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

### Sopa de pollo mexicana en olla de cocción lenta

**INGREDIENTES**

2 latas (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos

3/4 taza de frijoles negros secos, enjuagados

1 bolsa (16 onzas) de maíz congelado, descongelado

3 tazas de agua

1 cucharadita de ají en polvo

1/4 cucharadita de pimienta

1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, descongelada

*Opcional:* totopos horneados, hojuelas de ají, cilantro picado, jalapeños, lima, aguacate en rodajas o picado, salsa, crema agria ligera o queso rallado

**INSTRUCCIONES**

1. Añada todos los ingredientes a la olla de cocción lenta. Cocine durante 4 a 6 horas a temperatura alta. O cocine durante 8 a 10 horas a fuego lento.
2. Retire el pollo justo antes de servir. Desmenuce utilizando dos tenedores. Mezcle el pollo desmenuzado en la sopa.
3. Sirva con su elección de ingredientes opcionales.

*CONSEJO:* Utilice tomates mexicanos cortados en cubitos para sazonar.

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

# ITC en la comunidad

## ITC establece conexiones entre las madres primerizas y la atención adecuada

Dar a luz es una experiencia hermosa que puede provocar emociones poderosas. Una madre primeriza en una nueva ciudad necesitaba ayuda con la depresión posparto. No estaba segura de a dónde acudir. Debido a su mudanza, ya no contaba con acceso a sus médicos anteriores.

Ella había dejado de tomar sus medicamentos psiquiátricos durante su embarazo. Además, tenía antecedentes de problemas de la tiroides.

En el plazo de una semana, su administrador de casos de Iowa Total Care ayudó a conectarla con un nuevo proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Recibió atención para su tiroides y una derivación a un proveedor de servicios psiquiátricos.

Esta nueva mamá pudo recibir la atención que necesitaba para estar más saludable y feliz.

El equipo de Iowa Total Care se esfuerza por ayudar a nuestros miembros a obtener los servicios que necesitan, cuando los necesitan. Transformando la salud de nuestra comunidad de una persona a la vez.

ITC ON THE GO
iowatotalcare.com
iowa total care
ia health link
Hawki

## Donaciones de calcetines para Centros de salud aprobados por el Gobierno federal (FQHC, por sus siglas en inglés)

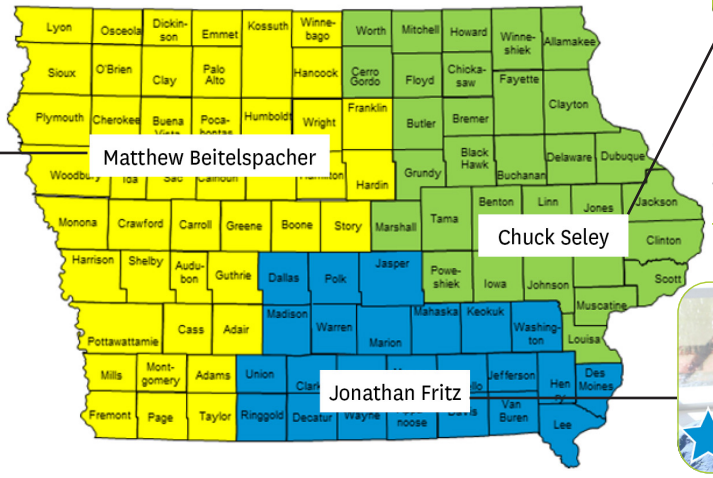
En diciembre, el equipo de relaciones comunitarias compró miles de pares de calcetines. Los nuevos calcetines fueron donados a Centros de salud aprobados por el Gobierno federal (FQHC) en todo Iowa. Los pacientes que visitaban estos centros podían tomar un par de calcetines para ayudar a mantenerlos abrigados y cómodos este invierno. Esta es solo otra manera en que retribuimos a las comunidades a las que atendemos.

# ¡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 · Síganos en Twitter · Suscríbase a nuestro boletín informativo