In The Community

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

Edición de marzo de 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 iowanos!

¡Inscríbase al boletín de noticias!

Doc's Kids Club: donde los niños se convierten en superlectores

Los niños menores de 10 años pueden inscribirse en Doc's Kids Club. Es un programa educativo GRATUITO para niños, con el que aprenden todo lo relacionado con una vida más inteligente y saludable. Además, está abierto para cualquier niño menor de 10 años, no solo para los miembros de ITC.

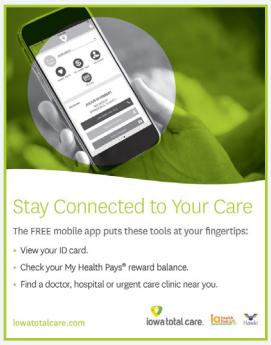
Visite IowaTotalCare.com para inscribirse. Los miembros nuevos del club reciben un libro gratuito de actividades para niños, una tarjeta de identificación y una calcomanía. ¡Inscríbase hoy!

Consejos para adolescentes

¿Te sientes solo? ¿Te preocupa un resfriado, la gripe o la COVID-19? No estás solo. Los adolescentes de todo el mundo experimentan la soledad y la incertidumbre de la enfermedad. Consulta el folleto con consejos para adolescentes de Iowa Total Care para obtener información sobre qué cosas pueden ayudarte a tomar el control de tu salud.

ITC en la comunidad

Enlaces rápidos



Aplicación móvil

Gratis para los miembros que tengan un teléfono inteligente. Permite acceder a los beneficios y a la información de salud personal en cualquier momento y lugar. Para obtener más información, visite IowaTotalCare.com.

Junta Asesora de Partes Interesadas

A través de nuestra Junta Asesora de Partes Interesadas, los miembros tienen la posibilidad de compartir sus comentarios e ideas. Las reuniones se llevan a cabo en todo el estado y en línea, por lo que es fácil asistir. Visite IowaTotalCare.com para obtener más información.

Concurso para adolescentes sobre la prevención del vapeo

Los estudiantes de entre 14 y 19 años están invitados a participar en el concurso "Centene Institute Youth Impact Award: Vaping Prevention" (Premio de Impacto en la Juventud de Centene Institute: Prevención del Vapeo) para marcar la diferencia y poder ganar un premio. En el programa, se desafía a los estudiantes a crear un anuncio para un servicio público (PSA) de entre 30 y 60 segundos sobre los peligros del vapeo.

¿Sabía que el vapeo en los jóvenes es una epidemia de salud pública en los Estados Unidos? Los estudiantes pueden adquirir información y, luego, usarla para MARCAR LA DIFERENCIA.

El concurso comienza ahora y dura hasta el 16 de abril de 2021. Visite la página de prevención del vapeo de Centene para conocer todas las reglas y los detalles. Descargue y comparta el folleto de vapeo en adolescentes con cualquier persona que esté interesada.

Cómo dejar de fumar

¿Está preparado para hacer un cambio? Iowa Total Care ofrece servicios gratuitos para ayudar a los miembros a dejar de fumar. Llame a la línea para dejar de fumar de Iowa Total Care al

- 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- TTY: 888-229-2182

Inscríbase en línea para acceder a lo siguiente:

- Orientación telefónica personalizada.
- Suspensión de medicamentos.
- Apoyo por mensajes de texto.
- ¡Y más!

Descubra más recursos para dejar de fumar en IowaTotalCare.com.

ITC en la comunidad

Receta del mes: Spend Smart. Eat Smart.

Ensalada de arroz confeti y frijoles

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

INGREDIENTES

1 taza de arroz integral instantáneo crudo
1 taza de tomates picados (aproximadamente uno mediano)
2 zanahorias medianas (cortadas en trozos pequeños o ralladas)
2 cucharadas de cebolla (cortada en trozos pequeños)
1 taza de maíz congelado
1 lata (15 onzas) de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
1/4 de taza de jugo de lima
1/4 de taza de aceite (vegetal, de canola o de oliva)
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra molida

INSTRUCCIONES

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete y déjelo enfriar.
2. Lave y corte el tomate, las zanahorias y la cebolla mientras el arroz se enfría. Coloque las verduras en un recipiente grande.
3. Agregue el maíz congelado.
4. Escurra y enjuague los frijoles negros, y añádalos a la mezcla.
5. Por último, agregue el arroz frío.
6. Bata el jugo de lima, el aceite, la sal y la pimienta en un recipiente pequeño. Vierta esto sobre la mezcla de arroz y verduras y, luego, revuelva suavemente para que todo se mezcle.
7. Refrigere 30 minutos como mínimo antes de servir para que los sabores se mezclen.

SUGERENCIAS

- Agregue color y sabor con 1 cucharadita de comino, 1 cucharada de perejil seco o 3 cucharadas de perejil fresco (picado).
- Utilícelo como guarnición, como relleno de pan de pita o de tortilla, como acompañamiento de chips de tortilla o como relleno para un wrap de lechuga.
- Puede reemplazar el maíz congelado con una lata de maíz.
- Agregue una taza de carne, pollo o pescado cocido para obtener opciones.
- Se conserva 4 días en la heladera.

Comer sano sin descuidar el presupuesto

Comer sano no significa gastar mucho dinero.

Los supermercados de descuento y los mercados de agricultores ofrecen opciones saludables a un precio más bajo que otras tiendas. Muchos de los mismos productos se venden en otras tiendas con marcas diferentes.

Consulte nuestro folleto Comer sano sin descuidar el presupuesto para obtener más información.

Recordatorio: Aquellas personas que tengan beneficios de SNAP pueden aprovechar los bonos para duplicar los alimentos en los Hy-Vee y Fareway participantes. Obtenga más información en el sitio web de Healthiest State Initiative.

ITC en la comunidad

Historias de miembros: una familia de cinco integrantes encuentra las respuestas

Los miembros, con frecuencia, buscan ayuda para comprender su atención médica. A veces, buscan respuestas en la recepción de Iowa Total Care. En este caso, una familia de cinco integrantes de habla hispana necesitaba ayuda con su cobertura.

Las barreras lingüísticas no fueron un problema para recibir apoyo de los defensores de los afiliados y miembros de ITC. El personal bilingüe los asistió. Respondieron rápidamente para interpretar las necesidades de la familia.

El personal de ITC tradujo lo que la familia quería. Con una breve explicación, la familia recibió las respuestas que necesitaba. No se necesitó ninguna traducción para comprender el *"¡Gracias!"* de la familia.

Los servicios de interpretación se ofrecen gratuitamente durante cualquier servicio o proceso de quejas. Esto incluye el lenguaje de señas estadounidense y la interpretación oral en tiempo real. Si necesita traducir algo a otro idioma que no sea inglés, llame a Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY: 711). Podemos proporcionar material en otros formatos, como braille, CD o letra de imprenta grande.

ITC ON THE GO
iowatotalcare.com
iowa total care

Los empleados de Iowa Total Care disfrutaron de colaborar con las organizaciones esta temporada. Uno de nuestros eventos favoritos fue el baby shower desde los automóviles de Short Years Partnership. En el evento se recopilaron regalos para 14 familias y 15 bebés. ¡Fue una celebración feliz para los futuros miembros de la comunidad!

Otra experiencia divertida fue la visita al centro Bidwell Riverside. El personal de ITC ayudó al banco de alimentos a cumplir con los pedidos de alimentos y artículos personales para los clientes. Incluso recibieron ayuda del cachorro Doc.

Nuestro personal espera con ansias participar más en la primavera.

Conozca a los miembros del equipo de Relaciones con la Comunidad

¿Tuvo la oportunidad de hablar con el representante de Relaciones con la Comunidad en su zona? De ser así, ahora puede ponerle una cara al nombre.

Si no habló ni conoció a su representante de promoción comunitaria de ITC designado, lo animamos a contactarnos y hablar de las formas en las que ITC puede apoyar su organización.

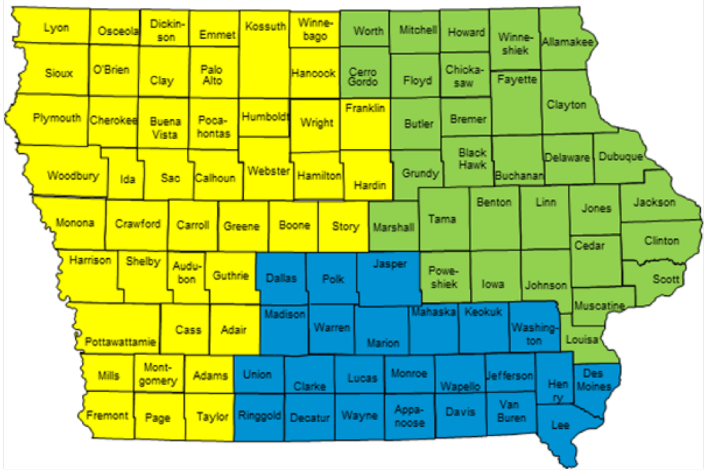
Nancy Thompson
Directora, Comercialización
y Comunicaciones
nancy.h.thompson@iowatotalcare.com

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

Chuck Seley
Coordinador de Relaciones
con la Comunidad
515-657-1622
charles.seley@iowatotalcare.com

Regiones territoriales de relaciones comunitarias



¡Manténgase en contacto!

Síganos en Facebook Síganos en Twitter Inscríbase al boletín de noticias