



IN THE COMMUNITY

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

Edición de mayo 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!

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

Cuenten conmigo para vacunarme contra la COVID-19

Iowa Total Care lanzó una serie nueva de videos en colaboración con el Salón de la Fama del Fútbol Americano Profesional. Escuche por qué puede contar con que estos miembros del Salón de la Fama se vacunarán.



Anthony Muñoz ([inglés](#)) ([español](#)) es un exjugador de fútbol americano profesional que fue placador ofensivo durante 13 temporadas en los Cincinnati Bengals.

[Aeneas Williams](#) es un exjugador de fútbol americano profesional que jugó en los Arizona Cardinals y los St. Louis Rams.

[Darrell Green](#) es un exjugador de fútbol americano profesional que fue defensor de los Washington Redskins.

[Iman McFarland](#) fue tres veces campeona de baloncesto femenino.

[Dawn Staley](#) es jugadora y entrenadora del Salón de la Fama del Baloncesto, y tres veces medallista olímpica de oro.

[Drew Pearson](#) es un exjugador profesional de fútbol americano que fue receptor de los Dallas Cowboys.

[Lisa Salters](#) es una periodista estadounidense y exjugadora de baloncesto universitario.

¿Busca lugares para vacunarte contra la COVID-19? Busque recursos en línea en el sitio [COVID-19 en Iowa](#). Para obtener respuestas a preguntas generales sobre la vacuna, visite el [sitio del Departamento de Salud Pública de Iowa](#).

ITC en la comunidad

Historias de miembros: el camino para estar preparado para la vacuna



La vacuna contra la COVID-19 resultó intimidante para una miembro de ITC. Creía erróneamente que la vacuna le contagiaría el virus. Esto la hizo reacia a recibirla. Su gestor de la atención la ayudó a hablar con un proveedor sobre sus preocupaciones. Después de obtener información, esta miembro se sintió segura de recibir la vacuna. Con la ayuda de su gestor de la atención y de su proveedor, se inscribió para vacunarse en la farmacia local. Todo lo que necesitó fue el apoyo de las personas en las que confiaba para mejorar su salud.



ITC apoya las huertas comunitarias

Los equipos de Comercialización y Promoción Comunitaria de ITC colaboraron con la huerta comunitaria de LSI Global Greens. Fue un evento perfecto para el inicio de nuestra iniciativa **Estar bien. Comer bien**, que promueve una vida sana mediante una dieta saludable. Pasamos el día pesando papas, arreglando un tractor y haciendo amigos nuevos de Global Greens.

LSI Global Greens ayuda a reconectar a los exagricultores refugiados con la tierra mientras construyen una nueva vida en los Estados Unidos. Obtenga más información sobre este

programa a través de la [página web de Global Greens](#).

ITC apoya los programas de alfabetización

Iowa Total Care se enorgullece de apoyar el programa First Book del centro Broadlawns Medical Center con [una donación de \\$10,000](#). El programa First Book garantiza que cada niño que se atiende en Broadlawns recibe un libro nuevo y adecuado para su edad. A través de la donación de Iowa Total Care se proporcionarán 6,000 libros nuevos para el programa. Para obtener más información, visite [FirstBook.org](#).

El ITC apoya a las clínicas de vacunación

El personal de Iowa Total Care fue voluntario en las clínicas de vacunación de todo Iowa. En una clínica de vacunación que se encuentra en el condado de Mills, el personal de ITC ayudó a hacer las siguientes actividades:

- Trasladar a las personas de las áreas de vacunación a los lugares de espera.
- Monitorear a las personas durante el período de espera de 15 minutos.
- Desinfectar las sillas después de cada uso.
- Proporcionar tranquilidad a los visitantes nerviosos.

Esperamos poder ayudar a que las vacunas estén más accesibles para los ciudadanos de Iowa.



ESTAR BIEN. COMER BIEN.

La vida sana comienza con una alimentación saludable.

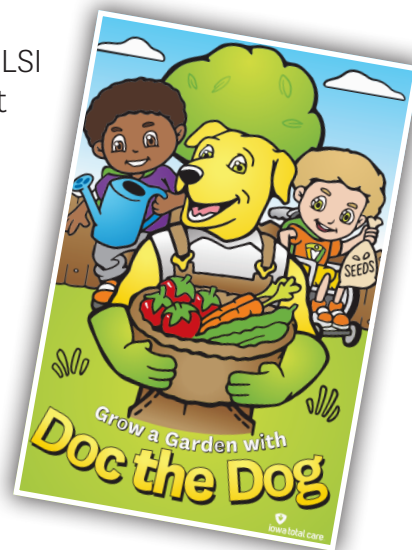


Estamos orgullosos de anunciar el lanzamiento de **Estar bien. Comer bien**, una iniciativa de Iowa Total Care para promover una vida sana a través de una alimentación saludable. A través de esta iniciativa, nos asociamos con organizaciones comunitarias para promover una vida sana en Iowa.

Apoyamos a las huertas comunitarias, como LSI Global Greens. Nos asociamos con Healthiest State Initiative para ayudar a que Iowa sea el estado más saludable. Incluso diseñamos

un libro para colorear para niños sobre alimentación saludable que incluye recetas saludables. Un Iowa más sano comienza por una alimentación saludable. Consulte nuestro folleto [Comer sano sin descuidar el presupuesto](#) para obtener más información.

Recuerde: 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](#).



Receta del mes: quesadillas de verduras

INGREDIENTES

- 4 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)
- 3/4 de taza de queso rallado
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1/2 taza de verduras picadas (maíz, champiñones, cebollas, pimientos, tomates)



INSTRUCCIONES

1. Caliente una sartén a fuego medio. Rocíela con spray antiadherente para cocinar.
2. Coloque 3 cucharadas de queso, 2 cucharadas de frijoles y 2 cucharadas de verduras en el centro de cada tortilla.
3. Doble el lado vacío de la tortilla sobre el queso, los frijoles y las verduras.
4. Cocine las quesadillas en la sartén hasta que estén ligeramente doradas de ambos lados. Esto tomará entre 2 y 3 minutos por lado.

SUGERENCIA

Utilice frijoles secos ya cocidos o frijoles en lata ya escurridos y enjuagados. Cubra con salsa, aguacate en rodajas, lechuga picada, yogur natural o frijoles adicionales y verduras picadas.

Esta receta fue provista por la Extensión y Promoción Comunitaria de Iowa State University. Para obtener más recursos como este, visite el [sitio web de Spend Smart. Eat Smart®](#).

ITC en la comunidad

Este mayo, celebramos...



Mes de Concientización sobre la Salud Mental

Únase para apoyar a quienes padecen enfermedades mentales. Es importante encontrar apoyo para focalizarse en la salud emocional. Visite [myStrength en línea](#) para obtener recursos personalizados que le ayuden a superar los desafíos y a desarrollar su fortaleza mental. Visite el [sitio web de Mental Health America](#) para obtener más información.



Mes de la Herencia Asiática y de las Islas del Pacífico

Durante este mes, es importante recordar la diversidad dentro de la comunidad asiático-norteamericana y de las islas del Pacífico. Está formada por muchas lenguas y culturas. Sea testigo de la historia y los desafíos que viven los asiático-norteamericanos en [PBS.org](#). Encuentre más recursos en los sitios web del [Departamento de Derechos Humanos de Iowa](#) y de la [herencia asiático-norteamericana y de las islas del Pacífico](#).



Mes Nacional del Cuidado de Acogida

Este mes, reconocemos a los jóvenes en hogares de acogida compartiendo datos e historias. Encuentre formas de concientización en el [sitio web de Child Welfare](#). Visite la sección [Health Books](#) (libros de salud) en nuestro sitio web para encontrar recursos sobre hogares de acogida para niños.



Semana Nacional de la Salud de la Mujer

El Día de la Madre da inicio a la Semana Nacional de la Salud de la Mujer el 9 de mayo. En esta semana se alienta a las mujeres a priorizar su salud. Obtenga información sobre la importancia de los exámenes de detección preventiva y de la creación de hábitos de salud positivos a través de nuestra página sobre la [salud de la mujer](#).

Enlaces rápidos



El médico está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana*

Obtenga acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana* a atención médica sin costo adicional.

1. Descargue la aplicación Babylon Health.
2. Utilice el código ITC para registrarse.

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

* Los servicios de salud conductual están disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., CST.



Junta Asesora de Partes Interesadas

Cualquier miembro puede unirse a la Junta Asesora de Partes Interesadas. Recibirán \$25 por participar en la próxima reunión del 2 de junio de 2021. Visite [IowaTotalCare.com](#) para obtener más información.

¡Inscríbase al boletín de noticias de Doc's Kids Club!

Reciba recetas, actividades y consejos saludables solo para niños todos los meses. Es simple: se inscribe automáticamente cuando se une al club. Y recuerde que está abierto para cualquier niño de hasta 10 años, no es solo para los miembros de ITC.

No espere. Visite [IowaTotalCare.com/DocsKidsClub](#) para inscribirse GRATIS hoy.

[IowaTotalCare.com](#)



Conozca a 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



Chuck Seley

Coordinador de Relaciones con la Comunidad
515-657-1622

charles.seley@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!



Síganos en Facebook



Síganos en Twitter



Insíscribase al boletín de noticias