



EN
LA
COMUNIDAD



OCTOBER

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

Edición de octubre de 2021

Le damos la bienvenida al boletín de noticias mensual “En la comunidad” de Iowa Total Care (ITC)

Esta publicación está diseñada para darle una idea de lo que 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 socios comunitarios. ¡Conectémonos para ayudar a los habitantes de Iowa!

 ***¡Inscríbese al boletín de noticias!***



**SCHOOLS
IN IOWA**

100 escuelas en Iowa

Este año, una de nuestras mayores iniciativas es el desarrollo de la alfabetización infantil. ¡Por eso nos complace anunciar el lanzamiento de nuestro programa de alfabetización 100 Escuelas en Iowa!

Los estudios demuestran que las personas con mayores niveles de educación tienden a vivir más tiempo y con mejor salud. Esto significa que el acceso a las herramientas educativas y de alfabetización es un determinante social de la salud. Queremos utilizar 100 Escuelas en Iowa para proporcionar a los estudiantes un mayor acceso a los recursos de alfabetización y a un futuro más saludable.

Cada escuela seleccionada para este programa recibe una tarjeta regalo de \$500 y un kit de herramientas de alfabetización para apoyar los programas de lectura de los estudiantes. ¡Estamos muy contentos de involucrar a los jóvenes lectores de Iowa! Para acceder a herramientas y actividades GRATUITAS para niños, visite hoy mismo iowatotalcare.com/docskidsclub



¡Vacúnese contra la gripe!

Protéjase a usted mismo y a quienes están cerca de usted. Únase a los millones de personas, quienes para mantenerse saludables, se vacunan contra la gripe una vez al año. Para encontrar un médico o una farmacia cerca de usted, visite findaprovider.iowatotalcare.com.

¡Reciba su vacuna contra la COVID-19!

¿Busca lugares para vacunarse contra la COVID-19? Busque recursos en línea en el sitio web [COVID-19 en Iowa](http://COVID-19.en.iowa). Si tiene preguntas o inquietudes, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711) De lunes a viernes de las 7:30 a.m. a 6:00 p.m.



iowatotalcare.com



Cuídese. Coma Bien. *AYUDÁNDOLE a conseguir alimentos saludables*

¿Busca verduras frescas y locales de un huerto comunitario cerca de usted? ¿Necesita ayuda para ahorrar dinero y comer sano? ¿Quiere acceder a recetas fáciles y adecuadas para los niños? Tenemos justo lo que necesita. [Cuídese. La página Coma Bien](#) es un gran recurso para ayudarle a encontrar acceso a alimentos saludables, recetas y huertos comunitarios. Hemos trabajado duro para compartir Cúidese. Coma Bien. herramientas con las comunidades de todo Iowa. Descargue este [folleto](#) para obtener más información sobre nuestro programa Cúidese. Iniciativa Coma Bien.



Consejos "SMART" (inteligentes) para bocadillos para los niños

La nutrición es importante para todos, especialmente para los jóvenes estudiantes. Los niños necesitan una alimentación adecuada para alimentar su cuerpo mientras aprenden. Los consejos **SMART de Hy-Vee para los bocadillos** pueden ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables para favorecer su crecimiento. Encuentre recetas aptas para niños en nuestra sección [Cúidese. Coma bien.](#) en la página de "Cocina con Doc."

Receta del mes: Cazuela de verduras de otoño

Consiga berenjenas, tomates, pimientos verdes y cebollas frescas del mercado y sirva esta cazuela de verduras con la cena, cubierta con queso parmesano. *Rinde 8 porciones.*

INGREDIENTES

- 5 1/2 tazas de berenjena en cubos (1 berenjena mediana)
- 4 tomates
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de queso parmesano (rallado)



INSTRUCCIONES

1. Pele la berenjena. Corte la berenjena en cubos.
2. Pique los tomates en trozos pequeños.
3. Corte el pimiento verde a la mitad. Quite las semillas y córtelo en trozos pequeños.
4. Pique la cebolla en trozos pequeños.
5. Corte el ajo en trozos pequeños.
6. Cocine los primeros 8 ingredientes en una sartén grande hasta que se ablanden.
7. Cubra con el queso parmesano y sirva.

**Esta receta es proporcionada por el Departamento de Agricultura de EE. UU. Para recursos similares, visite el sitio web de [SNAP-Ed Connection](#).*

Enlaces rápidos



Aplicación móvil

¡Perfecto para los afiliados que van de un lado a otro! Acceda a los beneficios y a su tarjeta de identificación del afiliado: todo desde su teléfono inteligente. Descargue la aplicación [Iowa Total Care](#) para comenzar. Encuéntrala en [App Store](#) o [Google Play](#).



Portal para afiliados

Acceda a su información de atención médica, quejas, tarjetas de identificación y más en línea. Vaya a [Member \(Afiliado\).IowaTotalCare.com](#). Cree una nueva cuenta o inicie sesión: ¡es gratis y fácil!

Retribuyendo a la comunidad



Historia de un afiliado: por el camino hacia la independencia

La falta de transporte podría aislar a las personas que viven solas, incluso si la persona es afiliada de ITC, que forma parte del programa de servicios y apoyo a largo plazo.

Iowa Total Care ayudó a un afiliado que quería participar activamente en su comunidad sin dejar de estar sano. Para él, conseguir una bicicleta le permitiría una mayor independencia, así como una conexión con la comunidad.

ITC ayudó a este afiliado a presentar su solicitud a la Coalición Ciclista de Iowa para obtener una bicicleta gratuita adecuada para su altura y peso. En una semana, él fue elegible y obtuvo una bicicleta disponible para él.

ITC incluso le ayudó a recoger su bicicleta. La Coalición Ciclista de Iowa también incluyó un casco gratuito y una botella de agua para ciclistas.

Todo lo que el emocionado nuevo ciclista necesitaba a continuación era un candado para proteger su nueva adquisición.

Gracias a estas dos solidarias organizaciones, es posible que vea a este radiante afiliado de ITC montando en su bicicleta ¡por el camino hacia la independencia!



The Boys & Girls Club of Central Iowa (El Club para los Niños y Niñas de Iowa Central)

¡Estamos muy agradecidos por apoyar a Boys & Girls Club of Iowa Central en su labor de enseñar a los afiliados del club todo lo relacionado con la cocina saludable! ITC pudo proporcionar a los afiliados del club bocadillos y comidas nutritivas, ayudando a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables. ¡Incluso esto dio lugar a un emocionante concurso de cocina!

Puede encontrar recetas saludables y herramientas para una alimentación sana en iowatotalcare.com/bewelleatwell.

ITC
ON THE GO

iowatotalcare.com

iowa total care
ITC
ON THE GO



El Banco de Alimentos de Siouxland

Iowa Total Care se enorgullece de patrocinar el programa Backpack (mochilas) del Banco de Alimentos de Siouxland. El programa Backpack proporciona mochilas llenas de comida a los niños para que se alimenten durante los fines de semana. Gracias a los esfuerzos del Banco de Alimentos de Siouxland, 10 escuelas primarias reciben el apoyo del Programa Backpack.

Visite el sitio web del Banco de Alimentos de Siouxland para obtener más información.

Enlaces rápidos



El médico está disponible 24/7*

Obtenga acceso 24/7* a atención médica sin costo adicional.

1. Descargue la aplicación [Babyon Health](#).
2. Use el código **ITC** para registrarse.

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



Servicios de transporte gratuitos*

¿No tiene cómo ir a su cita de atención médica? Como afiliado de Iowa Total Care, puede obtener traslados a citas médicas, que no sean de emergencia, sin costo alguno. O bien, pregúntenos sobre el programa de reembolso de millas antes de su cita. Solo tiene que llamar a Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY: 711), luego presione 2 para servicios para afiliados, luego 1 para transporte. **Consulte el nuevo folleto de transporte de Iowa Total Care para obtener más información.**

*aplican algunas restricciones.



Recuerde: Los afiliados pueden utilizar nuestra herramienta de búsqueda de proveedores para encontrar proveedores y centros médicos que se ajusten a sus necesidades en findaprovider.iowatotalcare.com.

Más de \$168.000 donados para mejorar la accesibilidad de los proveedores

Iowa Total Care se ha asociado con el Consejo Nacional para la Vida Independiente (NCIL, por sus siglas en inglés) para conceder a los proveedores fondos para mejorar la accesibilidad de las prácticas. Este "Fondo de Eliminación de Barreras" ha permitido a 14 proveedores eliminar una de las barreras identificadas en su centro de atención. De este modo, los afiliados de ITC disponen de más medios para obtener la atención que necesitan.

"Gracias a Iowa Total Care por la subvención de \$5.500 del Fondo de Eliminación de Barreras (BRF, por sus siglas en inglés)", dijo Patrick Peters, director general de Guthrie County Hospital. "Guthrie County Hospital, junto con los pacientes del Condado de Guthrie a los que sirve, realmente aprecian la concesión de la subvención del Fondo de Eliminación de Barreras (BRF) de Iowa Total Care y el NCIL por la cantidad de \$5.500. El hospital completó la remodelación del vestíbulo frontal que incluyó la instalación de puertas automáticas para el hospital en 2017. Gracias a la generosidad de la subvención del Fondo de Eliminación de Barreras (BRF) de Iowa Total Care y del NCIL, el hospital pudo añadir puertas automáticas en la entrada de rehabilitación cardíaca del hospital, así como la puerta de conexión entre el vestíbulo del hospital y el servicio de urgencias. La incorporación de puertas automáticas en estas zonas de gran afluencia de pacientes eliminó realmente las barreras. Todo ello forma parte de nuestro esfuerzo por mejorar la accesibilidad de los pacientes a los servicios médicos que necesitan. Gracias a Iowa Total Care por ayudar a Guthrie County Hospital a lograr nuestra visión de: seguir mejorando la salud de las comunidades a las que servimos".



Sus equipos de Recursos y Relaciones con la Comunidad

El equipo de Compromiso Comunitario 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 ha hablado o no ha hecho una cita con un representante del compromiso comunitario de ITC, le animamos a que lo haga y analice las formas en que ITC puede apoyar a 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



Linda White

Coordinadora de Relaciones con la Comunidad

linda.white@iowatotalcare.com

Equipo de Recursos de Iowa Total Care

Nuestro equipo ayuda a los afiliados a abordar sus necesidades de determinantes sociales de la salud. Hacemos esto conectando a las personas con los recursos comunitarios, como opciones de vivienda. Póngase en contacto con nosotros si tiene alguna duda. ¡Estamos para ayudarle!

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!



Denos un "Me gusta" en Facebook



Inscríbese al boletín de noticias

