

WHOLE you



Primer trimestre 2025

¡Obtenga ayuda gratuita esta temporada de impuestos!

La época de impuestos puede ser confusa. Tiene muchas opciones de ayuda para completar su declaración de impuestos y presentarla a tiempo. **Lo mejor de todo es que estas opciones son gratuitas.**



Ayuda Voluntaria a los Contribuyentes (VITA, por sus siglas en inglés)

El Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus sigla en inglés) ofrece un programa gratuito a las personas que necesitan ayuda para completar sus documentos fiscales. Los voluntarios están capacitados y listos para trabajar con usted durante la temporada de impuestos.

Asesoramiento Tributario para Personas de Edad Avanzada (TCE, por sus siglas en inglés)

Si tiene 60 años o más, el IRS proporciona ayuda gratuita con su programa TCE. Los voluntarios certificados por el IRS pueden ayudar con preguntas sobre impuestos relacionadas con pensiones y jubilación. Los centros de VITA y TCE están cerca de donde usted vive. Puede encontrarlos en todo el país en lugares como centros comunitarios, bibliotecas y escuelas. Visite irs.treasury.gov/freetaxprep para encontrar los centros de VITA o TCE. O, llame al 1-800-906-9887. Antes de ir, asegúrese de tener la documentación necesaria. Encuentre la lista completa de lo que debe traer en la [IRS Checklist for Free Trax Prep](#).

Ayuda telefónica del IRS

Si tiene preguntas sobre cómo completar su declaración, llame al IRS al 1-800-829-1040 (TTY/TDD: 1-800-829-4059). Los representantes están disponibles para ayudar de 7 a. m. a 7 p. m. Su tiempo de espera puede variar. El IRS lo estima en unos 15 minutos.



Encuestas de CAHPS

Se enviaron encuestas de satisfacción de los miembros a un grupo de miembros de Iowa Total Care seleccionados al azar. Si recibe la encuesta, complétela y devuélvala lo antes posible.

Press Ganey distribuirá y recogerá todas las encuestas de satisfacción de los miembros de Iowa Total Care.

Tenga en cuenta lo siguiente: en esta encuesta no se recopilará ninguna información personal o identificable. **Todas las respuestas de la encuesta son confidenciales.**



LA ESPERANZA A MANO:

Cómo una tarjeta de presentación de Iowa Total Care llevó a una atención que le cambió la vida

Una tarjeta de presentación de Iowa Total Care generó esperanza y soluciones de atención médica para un miembro necesitado.

Después de que un hospital diera de alta a un miembro sin hogar que no tenía dónde ir ni forma fácil de buscar ayuda, el miembro recordó la tarjeta de presentación de un administrador de casos de Iowa Total Care que le habían dado en una ocasión anterior y esta le indicó el camino hacia soluciones seguras.

El miembro se puso en contacto con el administrador de casos, quien rápidamente lo ayudó a encontrar una vivienda disponible. Después de trabajar un poco más con el administrador de casos, el miembro pudo recibir tratamiento para las infecciones hepáticas y restablecer sus servicios de salud conductual.

Lo que comenzó con una pequeña tarjeta de presentación terminó con un nuevo comienzo y una atención esencial para el miembro de Iowa Total Care.



Consulte nuestro informe sobre el impacto en la comunidad de 2024

Iowa Total Care logró grandes avances en 2024. Trabajamos arduamente para retribuir a nuestras comunidades y crear recursos para nuestros miembros.

¡Eche un vistazo a nuestro [informe sobre el impacto en la comunidad de 2024](#) para obtener un resumen de nuestros beneficios para miembros de 2024, asociaciones comunitarias, nuevas iniciativas y mucho más!

Encuentre el apoyo que necesita con nuestros programas de salud mental.

Si tiene problemas de salud mental, no tiene por qué enfrentarlos solo. Le damos la atención médica que necesita.

▶ **Llame al 988:** la línea nacional de prevención del suicidio y crisis.

▶ **Your Life Iowa:** este programa, que ofrece el Departamento de Salud Pública de Iowa, está disponible para todos los habitantes de Iowa. Ofrece apoyo gratuito y confidencial y lo pone en contacto con recursos que lo ayudarán a volver a encaminar su vida.

▶ **Reciba atención médica desde cualquier lugar las 24 horas del día, los 7 días de la semana:** como miembro, tiene atención médica virtual permanente y gratuita. [Visite nuestra página de telesalud para obtener más información.](#)

▶ **Línea de apoyo para las crisis de Iowa Total Care:** Iowa Total Care tiene una línea de apoyo GRATUITA para ayudar a los miembros con depresión, enfermedades mentales, trastornos por uso de sustancias y otros problemas de salud del comportamiento. Llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.

Cómo hablar con su proveedor



Puede desempeñar un papel activo en su atención médica si habla con su proveedor.

Una comunicación clara y honesta entre usted y su médico o equipo de atención médica puede ayudarlos a ambos a tomar decisiones informadas sobre su salud. Es importante que sea honesto y sincero acerca de sus síntomas, incluso si se siente avergonzado o tímido. Mantenga un diálogo abierto con su proveedor: haga preguntas para asegurarse de que entiende el diagnóstico, el tratamiento y la recuperación.

A continuación, le ofrecemos algunos consejos que pueden ayudarle a hablar con su proveedor de atención médica y aprovechar al máximo su cita:

- Haga una lista de preguntas y dudas antes de su cita.
- Considere llevar a un amigo o familiar cercano.
- No dude en tomar nota y preguntarle al médico cuando necesite una aclaración.

- Haga preguntas.
- Obtenga información sobre cómo acceder a sus expedientes médicos en línea mediante las aplicaciones del portal para pacientes.
- Pida la información de contacto del proveedor o del proveedor de atención médica y su método preferido de comunicación.
- Recuerde que el personal de enfermería y los farmacéuticos también son buenas fuentes de información.
- Si es necesario, solicite un intérprete en su idioma de preferencia.

Recuerde que su salud es importante.

Diga lo que piensa y consulte según sea necesario.

Para obtener más ayuda o si tiene alguna pregunta:

C&L@IowaTotalCare.com.

Otros recursos



Encuentre un proveedor

En Iowa Total Care, queremos facilitarle la búsqueda de un proveedor que se ajuste a sus necesidades de atención médica. Visite nuestra página [Find a Provider \(Encontrar un proveedor\)](#) en IowaTotalCare.com para obtener más información.



My Health Pays®

[Reciba recompensas My Health Pays®](#) cuando complete actividades saludables, como un examen anual de bienestar, pruebas de detección anuales y otras formas de proteger su salud.

[Inicie sesión en su cuenta de miembro](#) para verificar su saldo actual de recompensas My Health Pays®.



Detecte y reporte las estafas.

Las estafas son algo habitual. Conozca las señales de advertencia y la forma de evitarlas. Utilice esta [guía del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Iowa \(Iowa HHS, por sus siglas en inglés\)](#) para reconocer las estafas por correo electrónico, cartas y teléfono. Si cree que una llamada, carta o correo electrónico no es legítimo, llame a su proveedor o al centro de ayuda de Iowa HHS al 1-855-889-7985.



Courage on the Court

Nos encantó participar de la 10^a edición del evento anual Courage on the Court, organizado por Can Play. Can Play es una organización que ofrece programas recreativos y de adaptación para niños y adultos que no pueden desplazarse a gran velocidad debido a una discapacidad física, cognitiva o emocional. Iowa Total Care se enorgullece de apoyar a Can Play y su misión.



Coldest Night of The Year Walk

En febrero, el personal de Iowa Total Care participó en la caminata Coldest Night of the Year, una caminata invernal para toda la familia que apoya a Central Iowa Shelter & Services, una organización que ofrece alojamiento, comidas y más para las personas necesitadas. Nuestro personal está trabajando para cambiar la situación de las personas que sufren dolor, hambre y se quedan sin hogar, ¡porque hace frío ahí fuera!

Enlaces rápidos



Aplicación móvil

¡Perfecta para los miembros que van de un lado a otro! Acceda a los beneficios y a su tarjeta de identificación de miembro: todo desde su teléfono inteligente. Descargue la aplicación Iowa Total Care para comenzar a usarla.

Búsquela en [App Store](#) o [Google Play](#).



Portal para miembros

Acceda a su información de atención médica, quejas, tarjetas de identificación y más en línea. Visite [Member.IowaTotalCare.com](#).

Cree una cuenta nueva o inicie sesión: ¡es gratis y fácil!



Recursos alimentarios

Encuentre recetas saludables, huertos comunitarios y recursos alimentarios adicionales.

Visite nuestra página [Be Well. Eat Well.](#) en [IowaTotalCare.com](#) para obtener más información.



Programa de alfabetización

¡Tenga acceso a herramientas educativas y descubra organizaciones comunitarias que ayudan a apoyar la alfabetización para los jóvenes de Iowa!

[Obtenga más información sobre nuestro programa de alfabetización](#) en [IowaTotalCare.com](#) para comenzar.



Consulte nuestros otros boletines de noticias de Iowa Total Care

Encuentre más información sobre Iowa Total Care, obtenga consejos gratuitos para llevar una vida sana y mucho más.

- [Boletín informativo de divulgación comunitaria](#)
- [Boletín informativo de Doc's Kids Club](#)

iowa total care.

WHOLE
you



© 2025 Iowa Total Care. Todos los derechos reservados.

Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia lingüística, ayudas y servicios auxiliares, material en letra grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener estos servicios, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 我们免费为您提供语言协助服务、辅助设施和服务、更大字体、口头翻译和其他替代格式。如需获得此服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711)。