

WHOLE you



Segundo trimestre de 2026



Alfabetización en salud: Acudir a su profesional y hablar sobre su salud

¿Sabía que la mayoría de las visitas a un profesional de la salud duran entre 15 y 20 minutos? Para lograr una comunicación eficaz con su profesional de la salud durante la visita, siéntase libre de expresar sus inquietudes.

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

- Antes de la cita escriba una lista de preguntas y dudas.
- Considere la posibilidad de ir acompañado por un amigo o familiar cercano.
- No dude en tomar nota y preguntarle al profesional cuando necesite una aclaración.
- Haga preguntas.
- Conozca cómo acceder a sus historias clínicas en línea mediante las aplicaciones del portal para pacientes.
- Si es necesario, pida un intérprete para su idioma de preferencia.

Recuerde que su salud es importante. Revise estas recomendaciones. Expresé sus inquietudes y haga seguimiento cuando sea necesario.

Si necesita más ayuda o tiene preguntas, llame a Servicios para Afiliados al 1-833-404-1061 (TTY: 711).

IowaTotalCare.com



Manual para afiliados actualizado: Ya disponible

El manual actualizado para afiliados de Iowa Total Care **ya está disponible en línea.**

Le agradecemos por ser parte de Iowa Total Care y queremos ayudarlo a que esté lo más sano posible. Como afiliado, cuenta con muchos beneficios. Asegúrese de comprenderlos.

Tómese el tiempo para revisar su manual. Incluye lo siguiente:

- Su cobertura y beneficios, incluidos los servicios de valor agregado.
- Sus derechos y responsabilidades.
- Cuándo acudir a la sala de emergencias.
- ¡Y mucho más!

La nutrición es clave para su bienestar. ¡Participe de nuestros próximos eventos Green to Go en Iowa este año! Iowa Total Care está organizando dos ferias de la salud para la comunidad este mes de agosto, y esperamos verlo allí.



Vea a continuación nuestros próximos eventos Green to Go:

Sioux City: en colaboración con Siouxland Community Health Center

- Fecha: jueves 6 de agosto de 2026
- Horario: 4:00 - 6:00 p. m.
- Lugar: 1021 Nebraska St. Sioux City, Iowa 51105



Des Moines: en colaboración con Back 2 School Iowa

- Fecha: domingo 23 de agosto de 2026
- Hora: 2:00 - 5:00 p. m.
- Lugar: 915 College Ave. Des Moines, IA 50314

Síganos en [Facebook](#) para conocer más detalles de los eventos.

OTROS RECURSOS



Encuentre un proveedor

En Iowa Total Care, hacemos que sea fácil para usted encontrar al médico que satisfaga mejor sus necesidades de atención médica. Encuentre lo que busca.

¡Pruebe nuestra herramienta para [Encontrar un proveedor](#) hoy mismo!



Obtenga atención 24/7

Los afiliados adultos de Iowa Total Care pueden acceder a servicios de salud mental a través de Teladoc para una visita sin cargo. Los afiliados pueden descargar la aplicación Teladoc en [App Store](#) o [Google play](#) o visitar el sitio [Teladoc.com](#) para programar citas por video. Obtenga más información en nuestra [página de Telesalud](#).



Línea de asesoría de enfermería 24/7 GRATUITA

Los expertos médicos pueden responder a sus preguntas sobre salud y ayudarlo a programar visitas al médico. Use esta opción si necesita ayuda para cuidar a un niño enfermo o para saber si debe visitar a su proveedor de atención primaria. Llame a nuestra línea **1-833-404-1061** (TTY: 711).



Iowa Total Care se suma a la caminata por el corazón de la American Heart Association

En junio, el personal de Iowa Total Care se calzó las zapatillas para participar en una caminata por una causa vital: acompañar a las personas afectadas por enfermedades cardiovasculares. Para Iowa Total Care, participar en la caminata anual por el corazón organizada por la American Heart Association es más que una tradición. Es una clara muestra del compromiso asumido por el equipo con la salud y el bienestar.

El personal de ITC no se limita a caminar; defiende activamente un futuro más saludable para las comunidades a las que asiste, reforzando la misión de ITC que se propone mejorar la vida de todos los habitantes de Iowa, comenzando por cada persona.



Alianza con Food Bank of Iowa para ampliar el acceso alimentos frescos en las comunidades rurales

Iowa Total Care se enorgullece de colaborar con Food Bank of Iowa mediante una donación de \$50,000 para lanzar la iniciativa Park-It Pantry. La despensa móvil de alimentos utiliza un camión grande para distribuir alimentos nutritivos y facilitar el acceso a recursos para las comunidades rurales de Iowa, en zonas donde el acceso a alimentos frescos suele ser limitado.

Para ITC, esta alianza es un paso fundamental para mejorar la vida de los habitantes de Iowa. Al acercarse a los habitantes de Iowa allí donde se encuentran, esta iniciativa brinda a las familias rurales las herramientas esenciales que necesitan para llevar una vida más saludable.

Enfermera de Iowa Total Care aboga por la atención y la cobertura especial del afiliado



Un afiliado de Iowa Total Care tenía una fecha límite cada vez más cerca. Su condición de “exento por motivos médicos”, que le daba acceso a una cobertura médica especial, estaba a punto de terminar. Pero ese no era el momento más adecuado para el afiliado, ya que tenía programada una cirugía para la pérdida de peso. Como necesitaba ayuda, se comunicó con una de las enfermeras revisoras de Iowa Total Care para averiguar si su plan de seguro de salud seguiría pagando la cirugía.

La enfermera revisora investigó el caso y encontró dos opciones para el afiliado. Podría adelantar la cirugía antes de que terminara su cobertura especial, o su médico de atención primaria (PCP) podría solicitar una extensión del plazo de la cobertura especial.

La enfermera decidió intervenir y ayudar. Llamó al administrador de casos del afiliado, a su médico principal, al cirujano y a las otras enfermeras involucradas. Gracias a la gestión de la enfermera, el médico extendió el plazo de la cobertura especial del afiliado. Esto permitió que la cirugía se programara para una fecha que estaba totalmente cubierta por el seguro.

Al hacer un esfuerzo adicional, Iowa Total Care abogó por las necesidades del afiliado y lo ayudó a lograr autonomía en el cuidado de su salud.

Quick Links



Aplicación móvil

¡Ideal para los afiliados que siempre están en movimiento! Acceda a los beneficios y a su tarjeta de identificación de afiliado: todo desde su teléfono inteligente. Descargue la aplicación Iowa Total Care para comenzar.

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



Portal para afiliados

Acceda en línea a su información de atención médica, reclamos, tarjetas de identificación y más. Ingrese a my.iowatotalcare.com.

Cree una cuenta nueva o inicie sesión. ¡Es gratis y fácil!



Recursos para alimentos

Encuentre recetas saludables, huertos comunitarios y recursos adicionales para alimentos.

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



Servicios de valor agregado

¡Aproveche más su plan de salud! Los afiliados reciben **servicios extra** sin costo adicional porque nos interesan todos los aspectos de su bienestar. Tanto si va a tener un bebé como si solo necesita que le lleven al médico, tenemos lo que necesita.

- Elementos de apoyo sensorial y asistencia.
- Comidas a domicilio para mujeres embarazadas o con un recién nacido.
- Kits para hogares de acogida para los afiliados.



Programa de Alfabetización

Acceda a herramientas educativas y descubra organizaciones comunitarias que ayudan a promover la alfabetización de los jóvenes de Iowa.

Visite nuestra página del [Programa de Alfabetización](#) en [IowaTotalCare.com](#) para comenzar.



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, which includes discrimination on the basis of sex characteristics, including intersex traits, pregnancy or related conditions; sexual orientation; and sex stereotypes. | Iowa Total Care cumple con las leyes de derechos civiles Federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo (lo que incluye la discriminación por características relacionadas con el sexo, como rasgos intersexuales, embarazo o situaciones relacionadas), orientación sexual, ni estereotipos relacionados con el sexo. Iowa Total Care no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo (lo que incluye la discriminación por características relacionadas con el sexo, como rasgos intersexuales, embarazo o situaciones relacionadas), orientación sexual, ni estereotipos relacionados con 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 de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, 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)。