

WHOLE you



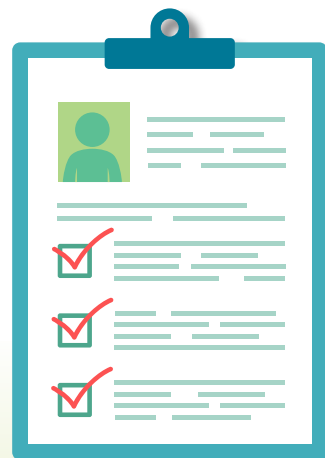
Otoño 2024

Encontrar recursos en IowaTotalCare.com

¿Ha visitado [IowaTotalCare.com](https://www.IowaTotalCare.com) últimamente? A principios de año, nuestra página web se renovó y se llenó de nuevos recursos e información.

Algunos de los recursos que puede encontrar en [IowaTotalCare.com](https://www.IowaTotalCare.com) son los siguientes:

- Una lista completa de [los servicios adicionales](#) que se le ofrecen.
- Información sobre [My Health Pays Rewards®](#) y cómo puede obtener recompensas por concentrarse en su salud.
- Nuestro [Be Well. Eat Well.](#) Iniciativa y dónde puede encontrar gratis, productos frescos en una comunidad cercana.
- [Boletines](#) informativos para estar al día de los últimos acontecimientos y actualizaciones.
- Nuestra [página Impacto en la comunidad](#), repleta de los informes anuales de Iowa Total Care.
- Información sobre la [prevención](#) de la gripe y cómo vacunarse en su zona.



Necesidades de interpretación y traducción



Comprender lo que oye y lee es importante para su salud.

Si necesita un intérprete o materiales traducidos a otro idioma, póngase en contacto con Iowa Total Care:

- Comunicándose con nuestro equipo en C&L@IowaTotalCare.com.
- Comunicándose con su administrador de casos.
- Llamando a servicios para afiliados al 1-833-404-1031 (TTY: 711).
- Visite [la página web de los servicios lingüísticos de Iowa Total Care](#) para obtener más información:
 - ¿Cómo conseguir un intérprete?
 - Encontrar recursos de servicios lingüísticos.

Iowa Total Care evita un vacío asistencial



Un miembro de Iowa Total Care estaba a punto de quedar fuera de cobertura de atención médica de enfermería a domicilio cubierta por Medicaid " por su edad ". Este miembro necesitaba asistencia las 24 horas y dos personas para sus necesidades de cuidado personal.

El miembro estaba en varias listas de espera para recibir nueva atención a domicilio, pero la lista era muy larga, y la falta de servicios no funcionaría para la cuidadora primaria: la madre del miembro.

Iowa Total Care tomó medidas para prevenir un vacío en la atención y se comunicó con el estado para obtener una aprobación para extender el cuidado de enfermería. Funcionó y se extendió la atención por un año adicional o hasta que haya una atención disponible.

Con 16 horas de servicios de enfermería por día, 7 días a la semana, este miembro puede quedarse en su hogar.

Servicios de valor agregado

Le ofrecemos servicios adicionales a usted y a su familia, todo ello sin coste añadido. Y recientemente, hemos añadido a nuestra lista de servicios adicionales que le ofrecemos Los siguientes recursos son nuevos en nuestros servicios adicionales. Visite nuestra [página de Servicios Adicionales](#) para verlos todos



Silla de coche o butaca gratis

Las afiliadas embarazadas pueden recibir una silla de coche o una butaca para sus bebés. Para poder optar por la ayuda, las afiliadas deben:

- Tener un [formulario de notificación de embarazo](#) cumplimentado,
- Visitar a su médico durante el primer trimestre o en los 42 días siguientes a la inscripción en Medicaid de Iowa, y
- Participar en [Start Smart for Your Baby](#) hasta la semana 36 de embarazo.



Comidas a domicilio

¿Embarazada o con un nuevo bebé? ¿Tiene dificultades para alimentar a su familia o a usted mismo? Puede optar por comidas a domicilio gratuitas. Le quitaremos preocupaciones a la hora de comer, para que pueda centrarse en su nuevo bebé.

El personal de Iowa Total Care también hablará de sus futuras necesidades alimentarias. Es posible que haya un programa que pueda ayudarle. Si reúne los requisitos, le ayudaremos a solicitarlo.



Kits de acogida

Sabemos que ser adolescente puede ser duro, especialmente si estás en acogida. Por eso Iowa Total Care ofrece un kit de acogida gratuito a estos afiliados. ¿Se pregunta qué puede haber dentro?

- Artículos para ayudarle a relajarse y divertirse, como pelotas antiestrés y juegos.
- Herramientas geniales para aprender y crear, como libros y cuadernos.
- Lecturas útiles para controlar la ansiedad y empezar la secundaria.



Beneficios para la educación

¿Le falta el título de bachillerato? Obtenga su certificado HiSET y gane también recompensas My Health Pays. HiSET es un examen de equivalencia de escuela superior. Demuestra que usted tiene los mismos conocimientos y habilidades que un graduado de escuela superior. Obtendrá un certificado cuando lo apruebe. Se llama diploma de equivalencia de estudios secundarios (HSED, por su sigla en inglés). Tener un HSED puede ayudarle a alcanzar sus metas profesionales y escolares.

Los afiliados mayores de 18 años pueden obtener una recompensa de USD 50 por obtener su HSED. Comuníquese con Servicios para Afiliados para obtener más información: 1-833-404-1061 (TTY: 711).

Iowa Total Care también ofrece becas para algunos programas universitarios comunitarios. Los detalles de 2024 llegarán pronto.

¿Qué es la alfabetización en salud?

¿Puede pensar en algún momento en el que

- necesitó encontrar un especialista o decidir un plan de tratamiento?
- haya recibido instrucciones para tomar medicamentos?
- ¿Le hicieron preguntas sobre su historial sanitario personal o sus necesidades?
- ¿Buscó sobre algún tema de salud en Internet?

Probablemente, usted respondió afirmativamente a una o varias de estas preguntas. Casi 9 de cada 10 adultos tienen dificultades para comprender y utilizar la información sanitaria personal. Aprender a comprender esta información se denomina alfabetización sanitaria.

Aumentar los conocimientos sobre salud le ayuda a

- utilizar la información sanitaria para tomar las mejores decisiones.
- seguir y controlar su medicación.
- comprender y decidir qué proveedores, servicios y tratamientos se adaptan mejor a sus necesidades.
- Controle afecciones médicas crónicas.

Cómo mejorar sus conocimientos sanitarios

Puede tomar las siguientes medidas para mejorar sus conocimientos sanitarios.

1. Tenga un plan para cada visita al proveedor.
2. Pida a su proveedor que le explique algo que no entienda.
3. Repita lo que ha oído.
4. Pida folletos, fotos o videos.
5. Traiga a un amigo o familiar a su visita.
6. Busque proveedores multilingües si es necesario y pida que le traduzcan.

Utilice los siguientes recursos para obtener más información:

- [Los 10 consejos de Summit Health para mejorar sus conocimientos sobre salud](#)
- [Health.gov](#)
- [Centros para el Control y Prevención de Enfermedades](#)
- [Institutos Nacionales de Salud](#)

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!

My Health Pays®



Reciba recompensas de My Health Pays® cuando complete actividades saludables, como un examen anual de bienestar, evaluaciones anuales y otras formas de proteger su salud.

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

Obtenga atención 24/7



Los servicios de salud mental están disponibles para los afiliados adultos de Iowa Total Care a través de Teladoc para una visita gratuita. Los afiliados pueden descargar la aplicación Teladoc en [App Store](#) o [Google Play](#) o visitar [Teladoc.com](#) y programar citas por video. Más información en nuestra página [detelesalud](#).

Línea de asesoría de enfermería 24/7 GRATUITA



Los expertos médicos pueden responder a sus preguntas sobre salud y ayudarle 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 de asesoramiento de enfermería, disponible 24/7: **1-833-404-1061 (TTY: 711)**.

Retribución a la comunidad



Feria Comunitaria de la Salud de Perry

El 24 de julio, Iowa Total Care repartió gratuitamente productos frescos y alimentos no perecederos en nuestra Feria Comunitaria de la Salud en Perry, Iowa. Más de 180 personas asistieron y recibieron artículos mientras aprendían sobre los recursos de su comunidad.

Serie de comidas de verano de Refugios y Servicios de Iowa Central

Durante el verano, Iowa Total Care trabajó estrechamente con Central Iowa Shelter and Services (CISS) para distribuir comidas durante el almuerzo todos los lunes y jueves. Se repartieron y entregaron comidas a miembros de la comunidad de los alrededores de Des Moines, del 3 de junio al 9 de agosto.



GREEN TO GO



La serie de ferias de salud comunitarias Green to Go de Iowa Total Care sigue creciendo hasta 2024, y organizamos varios actos a lo largo del verano.

A finales de julio, Iowa Total Care ofreció a los miembros de la comunidad los siguientes recursos:

- 36.000 productos
- 2080 asistentes
- 1045 bolsas de arroz integral
- 1080 bolsas de comida no perecedera para niños

Pásese por nuestro próximo evento Green to Go el 19 de septiembre en Waterloo Obtenga más información sobre la iniciativa [Be Well. Coma bien](#), página web.

Quick Links



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



Recursos alimentarios

Encuentre recetas saludables, huertos comunitarios y recursos alimentarios adicionales.

Visite la sección [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 promoción comunitaria](#)
- [Boletín de noticias de Doc's Kids Club](#)
- [Boletín de noticias de consejos para adolescentes](#)



© 2024 Iowa Total Care. Todos los derechos reservados.

Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

Los servicios de asistencia lingüística, ayudas y servicios auxiliares, letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos están a su disposición sin coste alguno. Para obtenerla, llame al 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)。