

WHOLE you



Octubre de 2021



ESCUELAS EN 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!

Cada escuela que participa en este programa recibe una tarjeta de 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 iowatotalcare.com/docskidsclub.



¡Vacúnese contra la gripe!

Protéjase a usted mismo y a quienes están cerca de usted. Únase a las millones de personas, quienes para mantenerse saludables, se vacunan contra la gripe una vez al año. Encuentre un médico o una farmacia cerca de usted hoy mismo en 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 7:30 a. m. a 6:00 p. m.



Únase a la Junta de Iowa Total Care

Buscamos a un miembro de Medicaid para que tenga un escaño en nuestra junta. Si a usted o alguien que conoce le interesa ser miembro de la junta, envíenos un correo electrónico a itc_news_flash@iowatotalcare.com.

En su correo electrónico, proporcione lo siguiente:

1. Cuéntenos un poco sobre usted.
2. ¿En qué otras actividades comunitarias participa?
3. ¿Por qué quiere ser miembro de nuestra junta?

Cualificaciones de los miembros de la junta:

- Debe ser miembro actual de Medicaid de Iowa Total Care
- Debe poder asistir a las reuniones de la junta de una hora, en persona o por teléfono, 2-4 veces al año

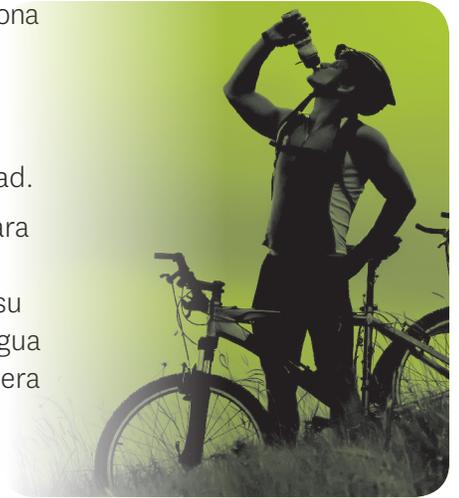
HISTORIAS DE MIEMBROS: Por el camino hacia la independencia

La falta de transporte podría aislar a las personas que viven solas, incluso cuando esa persona es un miembro de ITC que forma parte del programa de servicios y apoyo a largo plazo.

Iowa Total Care ayudó a un miembro que quería participar activamente en su comunidad a la vez que se mantenía saludable. Para él, conseguir una bicicleta le permitiría tener una mayor independencia, así como una conexión con la comunidad.

ITC ayudó a este miembro a presentar su solicitud a la Coalición Ciclista de Iowa para obtener una bicicleta gratis adecuada para su estatura y peso. En una semana, él fue elegible y hubo una bicicleta disponible para él. ITC incluso le ayudó a recoger su bicicleta. La Coalición Ciclista de Iowa también incluyó un casco y una botella de agua para ciclistas gratis. Todo lo que el emocionado nuevo ciclista necesitaba después era un candado para proteger su nueva adquisición.

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



¡Actividades de otoño para toda la familia!

El otoño es una hermosa temporada en Iowa, ¡y puede disfrutarla con toda la familia! Visite traveliowa.com para conocer formas divertidas de disfrutar la colorida temporada, como:

- Huertos de manzanas • Cascadas
- Campos de calabaza • ¡Y más!
- Parques estatales

Antes de salir por la puerta, revise las recomendaciones de [Familias y COVID-19](#) de los Centros para el Control de Enfermedades para mantener su seguridad y la de sus seres queridos.



Consejos para refrigerios “SMART” para los niños

La nutrición es importante para todos, especialmente para los jóvenes estudiantes. Los niños necesitan el tipo de alimento adecuado para alimentar sus cuerpos mientras aprenden. Los [consejos para refrigerios SMART](#) de Hy-Vee pueden ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables para apoyar su crecimiento.

Para conocer recetas y consejos de alimentación saludable para niños, visite iowatotalcare.com/bewelleatwell.



La salud conductual es parte del bienestar de los niños

Es bueno saber qué puede afectar la salud conductual de su hijo, también conocida como salud mental o bienestar mental. Algunas cosas que pueden afectar el bienestar de su hijo son la sensación de seguridad, la escuela, la dieta, los problemas familiares y la genética. Hable con el médico de su hijo si observa un cambio en la forma en que su hijo aprende, juega, habla o actúa. Mental Health America tiene una [prueba para padres](#) para ayudarle a decidir si su hijo presenta signos de una afección de salud conductual.



Mejore las habilidades socioemocionales de su hijo con Sesame Street in Communities

Nos complace anunciar que nos asociamos con [Iowa Alliance for Healthy Kids](#) y su socio, [Sesame Street in Communities](#), para brindar herramientas y recursos para mejorar el bienestar socioemocional de los niños de Iowa.

Cualquiera puede ver o descargar estas herramientas multimedia bilingües del [sitio web de Sesame Street in Communities](#) para ayudar a los niños a desarrollar habilidades socioemocionales, como:

- Manejo de emociones • Toma de buenas decisiones
- Demostración de empatía • ¡Y más!
- Desarrollo de relaciones positivas

Visite iowatotalcare.com/docskidsclub para conocer más recursos para niños.



Cuándo usar la sala de emergencias (ER)

Considere todas sus opciones antes de ir a la ER. Esta opción de atención es para problemas potencialmente mortales. Esto incluye:



- fracturas de huesos
- sangrado que no se detiene
- dolores de parto u otro sangrado (si está embarazada)
- síntomas de una conmoción (sudor, sed, mareos, piel pálida)
- sobredosis de drogas
- ingesta de veneno
- quemaduras graves
- convulsiones
- dificultad para respirar
- incapacidad repentina para ver, moverse o hablar
- dolores en el pecho o síntomas de ataque cardíaco
- heridas de arma de fuego o cuchillo

Los servicios de interpretación son parte de su plan de salud



En Iowa Total Care, creemos que todos merecen la oportunidad de estar lo más saludables posible. Nuestro objetivo es brindar una atención eficaz, equitativa, comprensible y respetuosa. Hacemos esto

prestando servicios que responden a:

- Diversas creencias y prácticas culturales sobre salud
- Preferencia de idiomas
- Educación saludable
- Otras necesidades de comunicación.

Obtenga más información sobre nuestros servicios, como servicios de interpretación y apoyo personalizado, en nuestra página [Información general de beneficios](#). También puede llamar a servicios para miembros al 1-833-404-1061 (TTY: 711).

Servicios de transporte sin costo*



¿No tiene cómo ir a su cita de atención médica? Como miembro de Iowa Total Care, puede obtener traslados a citas médicas que no sean de emergencia sin costo*. O, pregúntenos sobre el programa de reembolso de millas antes de su cita. Para coordinar un traslado, solo llame a Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY 711), luego presione 2 para servicios para miembros y luego presione 1.

Revise el nuevo [Folleto de transporte](#) de Iowa Total Care para obtener más información.

*se aplican restricciones

Más de \$168,000 donados para mejorar la accesibilidad de los proveedores

Iowa Total Care se ha asociado con National Council on Independent Living (NCIL) para otorgar a los proveedores fondos para mejorar la accesibilidad de los consultorios. Este “Fondo de Eliminación de Barreras” ha permitido a 14 proveedores eliminar una de las barreras identificadas en su centro de atención.

“Gracias a Iowa Total Care por la subvención de \$5,500 del Fondo de Eliminación de Barreras (BRF)”, 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 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 NCIL, el hospital pudo añadir puertas automáticas en la entrada de rehabilitación cardíaca del hospital, así como la puerta de conexión entre el vestíbulo y el departamento de emergencias del hospital. 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.**”

Recuerde: puede usar nuestra herramienta **Buscar un proveedor** para encontrar proveedores y centros médicos que se ajusten a sus necesidades en findaprovider.iowatotalcare.com.

WHOLE you

Retribuyendo a la comunidad



ITC ON THE GO

iowatotalcare.com



Food Bank of Siouxland

¡Iowa Total Care se enorgullece de patrocinar el Programa Backpack de Food Bank of 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 de Food Bank of Siouxland, 10 escuelas primarias reciben el apoyo del Programa Backpack. Visite el sitio web de Food Bank of Siouxland para obtener más información.

Boys & Girls Club of Central Iowa

¡Estamos muy agradecidos por apoyar a Boys & Girls Club of Central Iowa en su labor de enseñar a los miembros del club todo lo relacionado con la cocina saludable! ITC pudo proporcionar a los miembros del club refrigerios 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.



Doc's Kids Club

¡Los niños menores de 10 años pueden inscribirse en Doc's Kids Club! Es un programa educativo gratuito para todo niño menor de 10 años, no solo para los miembros de ITC. Visite iowatotalcare.com/docskidsclub para inscribirse.

Enlaces rápidos



Aplicación móvil

¡Perfecta para los miembros estén donde estén! 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. Búsquela en [App Store](https://www.apple.com/app-store) o [Google Play](https://www.google.com/googleplay).



Portal

Acceda a su información de atención médica, reclamos, tarjetas de identificación y más en línea. Visite Member.IowaTotalCare.com. Cree una nueva cuenta o inicie sesión, ¡es gratis y fácil!



El médico está disponible 24/7*

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

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

¡Pregunte hoy mismo una visita virtual! Busque Babylon Health en [App Store](https://www.apple.com/app-store) o [Google Play](https://www.google.com/googleplay).



Junta Asesora de Partes Interesadas

Cualquier miembro puede unirse a la Junta Asesora de Partes Interesadas. Recibirán \$25 por unirse a la próxima reunión el 1 de diciembre de 2021. Visite IowaTotalCare.com para obtener más información.



© 2021 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 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). | 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如需获得这些服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711).