

WHOLE you



Enero de 2021

Salve vidas. Done plasma contra la COVID-19

La COVID-19 está afectando todos los aspectos de nuestras vidas: cómo vivimos, cómo trabajamos y cómo nos relacionamos entre sí. Para muchos es difícil estar separados de sus seres queridos, quienes dan sentido a nuestras vidas. Una forma de levantar su ánimo es ayudar a los demás.

Aquellos que se han recuperado de la COVID-19 tienen anticuerpos que también pueden ayudar a otros a recuperarse. Si usted o alguien que conoce se ha recuperado recientemente, una donación de plasma puede ayudar a quienes están enfermos actualmente. Para obtener más información, visite el sitio web de [The Fight in Us](#) o [LifeServe Blood Center](#).

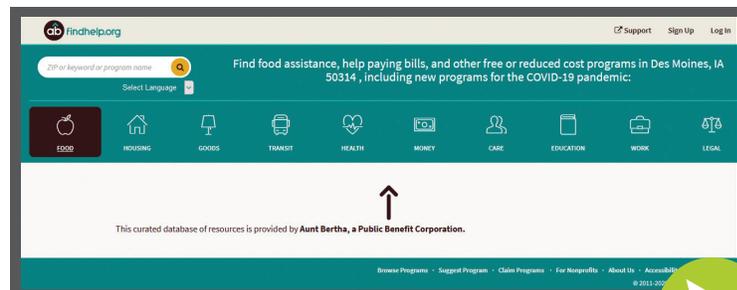
Díganos cómo atenderle mejor



Queremos saber lo que piensa sobre la atención que recibe de sus médicos y de nosotros, su plan de salud. Para nosotros, una forma de obtener información es a través de una encuesta.



Es posible que la encuesta se envíe pronto a su casa. Esta se envía a una muestra aleatoria de nuestros miembros. Si recibe una, es importante que complete y devuelva la encuesta. Sus respuestas nos ayudarán a atenderle mejor. Se pueden completar las encuestas en inglés o español. Se incluirá un sobre con franqueo pagado para que nos envíe su encuesta por correo. Esperamos tener noticias suyas.



PROGRAMA Y SERVICIOS DESTACADOS:

Findhelp.org

La herramienta de recursos comunitarios en línea de Iowa Total Care, AuntBertha.com, ahora se llama [findhelp.org](#). Si bien el nombre ha cambiado, lo que sigue siendo igual son los valiosos recursos comunitarios al alcance de usted y de nuestros miembros.

Puede encontrar programas y servicios para:

- Comida
- Asistencia financiera
- Refugio
- Y ¡más!

[Findhelp.org](#) es accesible al público y tiene recursos disponibles en español.

La atención de una administradora de casos **salva a madre e hijo**



Un niño de once años estaba a punto de ser internado en una residencia. Él no podía controlarse a sí mismo. No podía dormir. No podía concentrarse y tenía dificultades en la escuela y en casa. Su frustrada madre tenía recursos limitados. No sabía a dónde ir en busca de ayuda.

Una administradora de casos conductuales de Iowa Total Care comenzó a trabajar con la madre y el niño. Ella le enseñó a la madre qué signos y síntomas debía vigilar en el comportamiento del niño. La administradora de casos estableció una terapia personal para ellos.

Se descartó el espectro autista cuando al niño se le diagnosticó trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Le dieron medicamentos para ayudarlo a dormir y a concentrarse. El niño duerme mejor ahora. También muestra menos agresión y puede enfocar su atención.

La condición de la madre también ha mejorado. Ya no se siente derrotada ni desesperada. En lugar de confiar a su hijo a un hogar colectivo, ella ha aprendido a confiar en su administradora de casos de Iowa Total Care. Ella está agradecida por la ayuda para navegar en un sistema de salud que alguna vez fue abrumador.

Celebre el 2021 libre de humo



Dejar de fumar es difícil. Pero es una de las decisiones más importantes que puede tomar para su salud y la salud de sus seres queridos. Puede encontrar apoyo en su travesía para dejar de fumar con el Programa Quitline de Iowa Total Care. Aprenderá a superar los desafíos que surjan. Tendrá herramientas que le ayudarán a enfrentar los desafíos. Use los servicios de asesoramiento u obtenga cobertura para las recetas de ayuda para dejar de fumar, como chicles, pastillas y parches de nicotina. La cobertura y los límites varían según el producto.

Inscríbase hoy mismo por teléfono al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o **en línea**.

Al inscribirse, puede ganar \$30 en Recompensas de My Health Pays® cuando complete cinco sesiones de capacitación y \$30 adicionales por surtir una receta de ayuda para dejar de fumar.

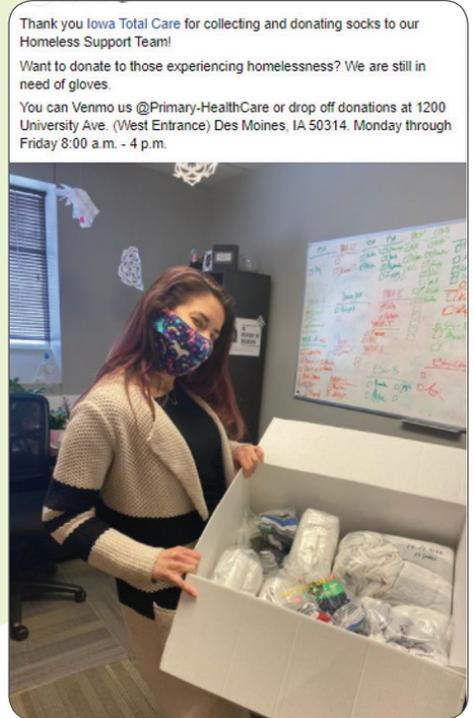
Retribuyendo a la comunidad



Iowa Total Care tiene el honor de dar. Aquí hay algunas formas en las que retribuimos:

Colecta de ropa de invierno. Se recolectó más de 580 artículos nuevos y poco usados de los empleados durante una Colecta de ropa de invierno de Iowa Total Care. Los artículos incluyeron abrigos, sombreros, guantes, camisas, calcetines y zapatos.

Donación de calcetines nuevos. Se compró más de 1,600 pares de calcetines nuevos que se entregaron a diferentes centros de salud comunitarios de Iowa. Las personas que visiten estos centros pueden tomar un par de calcetines para mantenerse abrigados y cómodos este invierno.



Thank you Iowa Total Care for collecting and donating socks to our Homeless Support Team!
Want to donate to those experiencing homelessness? We are still in need of gloves.
You can Venmo us @Primary-HealthCare or drop off donations at 1200 University Ave. (West Entrance) Des Moines, IA 50314. Monday through Friday 8:00 a.m. - 4 p.m.



Reciba dinero por su opinión

Puede ayudar a Iowa Total Care a mejorar la forma en que funciona nuestro plan de salud. A través de nuestro Consejo Asesor de Partes Interesadas, los miembros como usted pueden compartir sus pensamientos e ideas. Es fácil para usted participar en las reuniones, ya que se realizan en varios lugares en todo el estado, y en línea si no puede asistir en persona. También ofrecemos transporte si es necesario. Como miembro de Iowa Total Care, recibirá \$25* en su tarjeta VISA de My Health Pays® por asistir a la reunión.

Fechas de las reuniones de 2021: 3 de marzo, 2 de junio, 1 de septiembre, 1 de diciembre

Llame a Servicios para Miembros al **1-833-404-1061** (TTY: 711) para obtener más información.



Vea por qué la gente nos elige

Somos su socio en la salud. Ofrecemos recompensas en dólares por actividades saludables. Podemos brindar transporte de ida y vuelta a sus consultas médicas.* Ponemos la información de su plan al alcance de su mano. Una descripción general de estos beneficios y más se encuentran en nuestro [Folleto de programas y servicios](#).

* Se aplican algunas restricciones.

Enlaces rápidos

My Health Pays: los miembros son recompensados por enfocarse en su salud.

Telehealth: consultas por video 24/7 con un médico.

Start Smart® for Your Baby: programa que recompensa y apoya a las mamás primerizas y embarazadas.

Sepa adónde ir para recibir atención

Quiere cuidar bien de sí mismo y de su familia. Parte de esto es saber adónde ir cuando uno de ustedes está herido o enfermo. Siga leyendo para obtener más información sobre el tratamiento que necesita para diferentes problemas. De esta manera, puede recibir la atención adecuada en el lugar y el momento adecuados.

Línea de asesoría de enfermería 24/7 GRATUITA

Los expertos médicos pueden responder sus preguntas de salud y ayudar a programar consultas médicas. Use esta opción si necesita ayuda para cuidar a un niño enfermo o para saber si debe visitar a su PCP.

Conferencia por video 24/7 con un médico

Úsela en cualquier momento y en cualquier lugar. Para problemas de salud menos graves, como problemas sinusales, resfriados, problemas cutáneos o gripe.

Proveedor de atención primaria (PCP)

Su PCP es su médico principal. Si no necesita atención médica de inmediato, puede llamar al consultorio y programar su visita. Este tipo de atención es para cuando necesite una vacuna, un chequeo anual o ayuda con los resfriados o la gripe. También puede visitarlo por problemas de salud como asma o diabetes.

Centro de atención de urgencia dentro de la red

Venga aquí si el consultorio de su médico está cerrado y necesita atención por un problema de salud que no es crítico. Esto incluye síntomas de la gripe con vómitos, infecciones de oído, fiebre alta y esguinces.



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)
- 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

Denuncia de fraude, derroche y abuso

El fraude, derroche y abuso (FWA) es un problema grave en la atención médica. Nuestra principal prioridad es prevenir FWA. Si cree que ha sido una víctima, avísenos. Entre los ejemplos de FWA se incluyen:

- Su farmacia no le proporcionó todos los medicamentos recetados por su médico. Su médico ordenó 30 y usted recibió 25.
- Alguien le pide que venda el uso de su tarjeta de seguro médico.
- Su explicación de beneficios (EOB) no parece correcta. Aparece una fecha en la que no visitó a un médico.



Denuncie FWA si sospecha que alguien lo está cometiendo. Esto incluye a los proveedores de atención médica.

Comuníquese con la línea directa de Iowa Total Care al 1-866-685-8664. Puede permanecer en el anonimato.

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)

El Servicio de Impuestos Internos (IRS) 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)

Si tiene 60 años o más, el IRS brinda asistencia gratuita con su programa de TCE. Los voluntarios certificados por el IRS pueden ayudar con preguntas sobre impuestos relacionadas con pensiones y jubilación.

Los locales 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 <https://irs.treasury.gov/freetaxprep/> para encontrar un local 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 llevar en <https://www.irs.gov/individuals/checklist-for-free-tax-return-preparation>.

Asistencia 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.

MyFreeTaxes

United Way y H&R Block se han asociado para crear MyFreeTaxes. Es un sitio web con acceso 24/7 al software experto de H&R Block. Además, puede usar este servicio gratuito para presentar electrónicamente sus impuestos estatales y federales. El software puede incluso verificar los créditos fiscales que haya perdido. Y eso es importante para ayudarle a obtener su reembolso máximo. Visite myfreetaxes.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).

