

WHOLE you



Julio de 2021

¡Se acerca el período de elección abierta!

El período de elección abierta comprende del 1 de agosto al 30 de septiembre de este año. Durante este período, los miembros pueden cambiar su Organización de Atención Administrada (MCO) por cualquier motivo. Los miembros que no deseen cambiar su MCO no necesitan hacer nada más.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para miembros de Medicaid de Iowa al 1-800-404-1061 (TTY: 711).



¿Ya recibió su vacuna contra la COVID-19?

Encuentre una lista de proveedores de vacunas en [Vaccinate.iowa.gov](https://www.vaccinate.iowa.gov). Si tiene preguntas, llame a Servicios para miembros al **1-833-404-1061** (TTY: 711).



¡Use sus nuevas tarjetas de identificación de miembro!

¡Ahora deberá usar sus nuevas tarjetas de identificación de miembro! Asegúrese de llevar su nueva tarjeta de identificación a la farmacia cuando surta recetas. Recuerde, es importante tomar sus medicamentos a tiempo. Llame a Servicios para miembros de ITC si tiene preguntas.

¿Por qué elegir Iowa Total Care?

- ★ Gane recompensas en dólares mientras sea miembro.
- ★ Obtenga un traslado gratis* al médico, a la farmacia y más.
- ★ Recompensas del programa Start Smart® for Your Baby y apoyo para las mamás primerizas y embarazadas.
- ★ Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 para obtener respuestas sobre preguntas de salud y más.
- ★ Teléfono inteligente gratuito* de SafeLink Wireless®.

¡Solo algunos de los beneficios adicionales que obtiene como miembro!

*Se aplican restricciones. Llame a Servicios para miembros para obtener más detalles.



Seguridad contra el sol



Los rayos UV pueden dañar su piel en tan solo 15 minutos. Puede protegerse usando:

- protector solar con un factor de protección 15 o superior
- gafas de sol
- playeras de manga larga y pantalones
- un sombrero de ala ancha

¡No deje de cubrirse aunque esté nublado! Conozca más consejos de seguridad contra el sol en [CDC.gov](https://www.cdc.gov).

HISTORIAS DE MIEMBROS: ITC ayuda a mantener la salud de la comunidad

Los empleados de Iowa Total Care se ofrecieron como voluntarios para ayudar en la aplicación de las vacunas contra la COVID-19 en el Burlington Memorial Auditorium. La clínica estaba destinada a los habitantes de Iowa de 65 años o más. El personal de ITC ayudó a los pacientes durante todo el proceso de vacunación.

Los pacientes notaron lo fácil que fue el proceso. Esto hizo que las personas se sintieran cómodas para compartir sus historias. Se escucharon conversaciones sobre el equipo Hawkeyes, los nietos, las tareas y los viajes. Sus historias llenaron la sala de gratitud y orgullo. Las personas se sintieron felices de hacer su parte para mantener a sus familias sanas.

Los empleados presentes ese día encontraron paz en su trabajo como voluntarios. Esto les permitió transformar la salud de la comunidad, una persona a la vez.



Visitas de niño sano

Es importante mantener la salud y el crecimiento de su hijo por el buen camino. Los niños necesitan una visita de niño sano, incluso cuando no están enfermos. Estas visitas pueden ayudar a descubrir posibles problemas antes de que se vuelvan graves.

Es igual de importante estar al día con las vacunas de su hijo. Su hijo debe recibir las vacunas durante un chequeo de niño sano. Vea el [calendario de vacunas de los CDC](#) para saber qué vacunas necesita su hijo. Obtenga más información en IowaTotalCare.com.

Visitas de adulto sano

Los niños no son los únicos que necesitan visitas. ¡Los exámenes de detección y los chequeos regulares también deben ser una prioridad para los adultos! Visite IowaTotalCare.com para obtener más información.

Be Well. Eat Well.

Estamos orgullosos de anunciar el lanzamiento de Be Well. Eat Well., una iniciativa de Iowa Total Care para promover una vida saludable a través de una alimentación saludable.

Apoyamos los huertos comunitarios, los mercados de agricultores, las clases de cocina y más. Incluso diseñamos un libro para colorear sobre alimentación saludable para niños que incluye recetas saludables. Un Iowa más sano comienza por una alimentación saludable. Consulte nuestro [folleto Comer sano sin descuidar el presupuesto](#) para obtener más información.

Recuerde: las personas que tengan beneficios de SNAP pueden aprovechar el programa Double Up Food Bucks en los locales de Hy-Vee y Fareway participantes. Obtenga más información en el [sitio web de Healthiest State Initiative](#).



Gane recompensas con My Health Pays®

¡No desaproveche el dinero gratis! Con el programa My Health Pays, es fácil ganar recompensas en dólares por cosas saludables que ya está haciendo. Usted se inscribe automáticamente en el programa cuando comienza su cobertura. Y puede gastar sus recompensas en lugares como Walmart. Vea cómo ganar recompensas:

- Evaluación anual de riesgos de salud
- Formulario de notificación de embarazo
- Visita médica posparto
- Prueba de HbA1c para el cuidado de la diabetes
- Asesoramiento para dejar de fumar
- Reunión de la Junta Asesora de Partes Interesadas (SAB)
- Visitas de bienestar
- Vacuna anual contra la gripe
- Entrenamiento para la gestión de enfermedades
- Control de la presión arterial



Vea la lista completa de actividades y sus montos de recompensa en nuestro [sitio web](#). También puede ver nuestros videos de My Health Pays en [inglés](#) y en [español](#).

Servicios de idiomas



Los servicios de interpretación se le brindan gratuitamente durante cualquier servicio o proceso de quejas. Esto incluye el lenguaje de señas estadounidense y la interpretación oral en tiempo real.

Si necesita traducir algo a otro idioma que no sea inglés, llame a Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY: 711). También podemos proporcionar material en otros formatos, como braille, CD o letra de imprenta grande. Obtenga más información en IowaTotalCare.com.



¿No está satisfecho con su atención? Presente una queja

Puede presentar una queja si no está satisfecho con alguna parte de su atención del plan de salud o de los médicos. Las quejas pueden presentarse por teléfono, correo electrónico, correo postal o fax. Aprenda cómo en IowaTotalCare.com.

Acceso digital a sus registros médicos

A partir de 2021, los pacientes tendrán acceso



a sus registros médicos digitales. Tener acceso a su información médica le permite administrar mejor su salud. También es beneficioso saber qué recursos de atención médica están disponibles para usted. Obtenga más información hoy mismo: IowaTotalCare.com.

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios?



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.

Retribuyendo a la comunidad



¡Diversión en los mercados de agricultores!

El personal de ITC hizo nuevos amigos en los mercados de agricultores de Davenport y Council Bluffs. Celebramos el programa **Double Up Food Bucks** y proporcionamos recursos educativos junto a **The 712 Initiative**.

¡Todo fue gracias a la iniciativa **Be Well. Eat Well.** de ITC!



Voluntariado en Four Oaks

El personal de ITC se ofreció como voluntario en Four Oaks en Ankeny. Los empleados ayudaron a alegrar la oficina con pintura fresca, flores y obras de arte.

Four Oaks cree que todos los niños merecen tener éxito. Four Oaks sirve a niños y familias en los 99 condados de Iowa. Obtenga más información en FourOaks.org.



Enlaces rápidos



Aplicación móvil

¡Perfecta para los miembros estén donde estén! Acceda a beneficios e información médica personal, todo desde su teléfono inteligente. Descargue la aplicación Iowa Total Care para comenzar. Búsquela en [App Store](#) o [Google Play](#).



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.

¡Programo hoy mismo una visita virtual! Busque Babylon Health en [App Store](#) o [Google Play](#).



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 septiembre de 2021. Visite [IowaTotalCare.com](#) para obtener más información.

Ayuda financiera para niños que han estado en un hogar de acogida



Iowa está tomando medidas para brindar apoyo adicional y asistencia financiera a jóvenes y adultos jóvenes que han estado en un hogar de acogida. El Departamento de Servicios Humanos (DHS) de Iowa está otorgando pagos únicos de \$750 para ayudar a las personas de 18 a 26 años de edad. El DHS entregará los fondos principalmente a través de proveedores de servicios contratados, como Youth & Shelter Services (YSS).

Cualquier persona que se mude o se haya mudado de un hogar de acogida puede aplicar. Usted puede ser elegible si:

- Tiene entre 18 y 26 años
- Estuvo en un hogar de acogida o fuera de su hogar a los 17 años y medio o más
- Fue adoptado o ingresó en una tutela subsidiada de un hogar de acogida a los 16 años o más

Para obtener más información sobre el programa, incluida la información de la solicitud, visite <https://iowaaftercare.org/pandemic-relief/>

© 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).