iowa total care™

ia health link | Hawki

WHOLE you

2.º trimestre de 2022

Un buen comienzo para lectores jóvenes con Head Start

Iowa Total Care puso en marcha la iniciativa **100 Head Starts in Iowa** para apoyar a los lectores jóvenes de todo el estado. Nos asociamos con 100 programas "Head Start" diferentes que promueven la preparación para la escuela desde la primera infancia.

Cómo funciona:

Iowa Total Care otorga fondos a los programas Head Start, junto con materiales de alfabetización, como señaladores, hojas para colorear, fichas, etc.

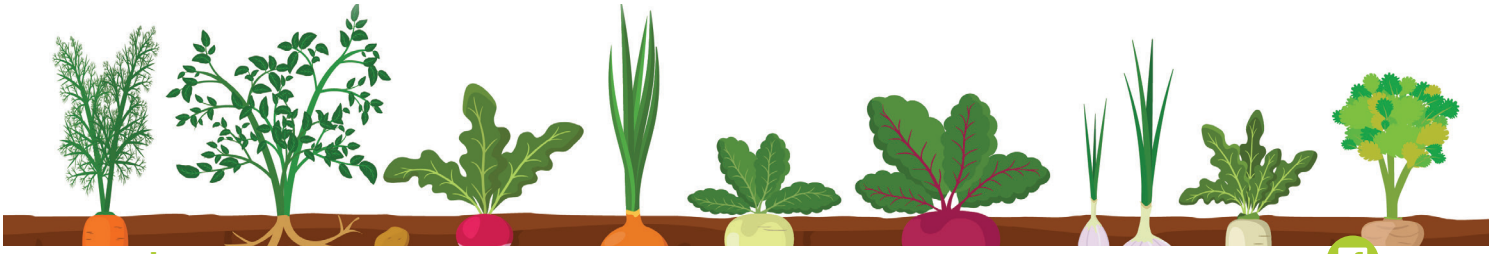
Cómo se logra un mayor impacto:

100 Head Starts in Iowa forma parte del **Programa de alfabetización de Iowa Total Care**, una iniciativa más amplia que hace realidad la alfabetización ofreciendo actividades GRATUITAS en línea para que los niños se interesen en la lectura. Este programa está respaldado por asociaciones y recursos educativos de todo el estado, como Doc's Kids Club. Para ver los recursos disponibles de alfabetización diseñados para niños, visite iowatotalcare.com/literacyprogram.

Participe en un huerto comunitario

Los huertos comunitarios ayudan a familias de todo Iowa. Apoyan a las comunidades mediante un mayor acceso a alimentos frescos y otros beneficios para la salud. Participar en su huerto local es una forma estupenda de cuidar de su comunidad y de su salud. Use nuestra Guía de huertos comunitarios para encontrar el más cercano a su ubicación.

¿Necesita más ayuda para comer sano? Solo tiene que visitar iowatotalcare.com/bewelleatwell. En la sección **Comer sano con Iowa Total Care**, encontrará tres opciones de clases gratuitas de cocina: opciones para niños, de precio accesible y para diabéticos.



iowa total care.
WHOLE you

RELATOS DE LOS AFILIADOS:

Iowa Total Care encuentra apoyo para una madre primeriza

Una madre primeriza en una ciudad nueva necesitaba ayuda, ya que tenía depresión posparto. Estaba en un mundo desconocido, algo bastante familiar para muchas mujeres después de dar a luz. No sabía a dónde acudir para obtener ayuda profesional. Además, ya no tenía acceso a sus proveedores de atención primaria y atención psiquiátrica (PCP, por sus siglas en inglés) anteriores.

Durante su embarazo, había dejado de tomar los medicamentos psiquiátricos y aún no los había vuelto a tomar. También tenía antecedentes de problemas de tiroides que quería tratar.

Un administrador de casos de Iowa Total Care ayudó a esta afiliada a conseguir un nuevo PCP en menos de una semana. Se le realizaron análisis de laboratorio de tiroides, y se hizo una remisión a un proveedor de psiquiatría en el consultorio del PCP para más adelante ese mes.

En el juego de la vida, la maternidad tiene un papel maravilloso. Sin embargo, se requiere de un buen equipo que brinde apoyo y asistencia. Para Iowa Total Care, fue muy grato actuar como sistema de apoyo para esta madre primeriza y mantenerla encaminada para disfrutar de una vida sana junto a su hijo.

Visite el sitio web Start Smart for Your Baby® o llame al **1-833-404-1061 (TTY: 711)** para obtener información sobre el apoyo disponible para las mamás primerizas.

Con la salud del comportamiento, estamos de su lado.

La salud del comportamiento se refiere a la salud mental y al tratamiento por consumo de sustancias (alcohol y drogas). Algunos trastornos pueden ser la depresión, la ansiedad, TDAH, etc. Otros signos pueden incluir los siguientes:

- Dificultad para enfrentar la vida cotidiana.
- Sentirse muy triste, estresado o preocupado.
- No dormir ni comer bien.
- Pensar en hacerse daño o dañar a otros.
- Tener pensamientos extraños, como oír o ver cosas que otras personas no ven ni oyen.
- Beber alcohol o consumir otras sustancias.

Reciba el apoyo que necesita, cuando lo necesita.

Si tiene alguna inquietud relacionada con la salud del comportamiento, Iowa Toral Care puede ayudarlo. Contamos con una línea GRATUITA de apoyo en crisis que brinda asistencia en materia de depresión, enfermedades mentales, consumo de sustancias y otras necesidades de salud del comportamiento. La línea gratuita es **1-833-404-1061 (TTY: 711)**.

Si tiene una necesidad urgente que pone en riesgo la vida o una crisis de salud mental, llame al 911 o acuda al departamento de emergencias local.

Recursos adicionales:

- iowatotalcare.com
- myStrength
- Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales
- Iowa Healthiest State

iowa total care.

WHOLE you

¿Conoce los servicios gratuitos de acceso lingüístico de Iowa Total Care?

Iowa Total Care ofrece servicios de interpretación **gratuitos** a los afiliados durante cualquier servicio o proceso de reclamación. Esto incluye el lenguaje de señas estadounidense y la interpretación oral en tiempo real. Obtenga más información sobre nuestros servicios, como servicios de interpretación y apoyo personalizado, en nuestra página Información general de beneficios.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para afiliados al **1-833-404-1061 (TTY: 711)** o envíe un correo electrónico a C&L@IowaTotalCare.com.

La cuidamos durante el embarazo

Start Smart for Your Baby®es un programa de Iowa Total Care para brindarles apoyo a las afiliadas que están embarazadas o que acaban de tener un bebé. Está diseñado para personalizar la atención que necesita para un embarazo y un bebé saludables.

Si está embarazada, es particularmente importante que acuda al médico durante las primeras 12 semanas. Las afiliadas de Iowa Total Care embarazadas pueden recibir las recompensas de My Health Pays® cuando completan un formulario de notificación de embarazo. Obtenga más información en nuestra página de Recursos para el embarazo.

Start Smart for Your Baby®

Todo forma parte de su plan.

Chequeos de la mujer sana

Una de las mejores maneras de mantenerse saludable es programar un chequeo anual de la mujer sana. Los chequeos de la mujer sana son un beneficio cubierto para todas las afiliadas de Iowa Total Care. Obtenga más información en nuestra página de Salud de la mujer.

Visitas de chequeo preventivo para niños sanos

Las visitas para niños sanos pueden ayudar a descubrir posibles problemas antes de que se vuelvan graves. Por otra parte, las visitas de bienestar para bebés y niños pequeños, además de las visitas anuales, cumplen los requisitos para las recompensas de $20 de My Health Pays®. Obtenga más información en nuestra página de Visita de chequeo preventivo para niños sanos.

Kits de prueba de diabetes para uso doméstico

Nos asociamos con Visiting Physicians Association (VPA) para proporcionar pruebas de control de la diabetes, kits HgbA1c, para afiliados mayores de 18 años con diagnóstico de diabetes. El kit viene con artículos para la recolección de muestras, instrucciones y un sobre prepagado para devolver la prueba. Obtenga más información en nuestra página de Servicios de valor agregado.

iowa total care.

WHOLE you

ITC ON THE GO

Retribuyendo a la comunidad

Capital City Pride Fest

Nos encantó unirnos a la diversión del Capital City Pride Fest en Des Moines. Iowa Total Care se enorgullece de apoyar a Capital City Pride y a la comunidad LGBTQ+ de Iowa. Si le gustaría conocer más sobre la misión de Capital City Pride, visite su sitio web en capitalcitypride.org.

Central Iowa Shelter & Services (CISS)

Nuestro equipo de Marketing y Alcance Comunitario ayudó a CISS a tener su huerto listo para el verano. CISS brinda refugio, comidas y servicios de apoyo con pocos requisitos y sin costo a adultos sin hogar. Obtenga más información en centraliowashelter.org.

Carreras de relevos deMonroe Elementary

Tuvimos voluntarios de sobra en las carreras de relevos de Monroe Elementary School, donde el personal ayudó a supervisar las actividades en equipo con niños de 1.º a 5.º grado. Como parte de nuestra iniciativa **Esté bien. Coma bien.**, Iowa Total Care sigue apoyando programas relacionados con hábitos saludables, como el ejercicio. Obtenga más información sobre esta iniciativa en nuestro sitio web Esté bien. Coma bien.

Evento Baby Bloom

Nuestro personal disfrutó de conocer a nuestras afiliadas embarazadas en el evento Baby Bloom en Des Moines. Compartimos artículos para bebés, intercambiamos anécdotas y hablamos de nuestro programa Start Smart for Your Baby®.

Enlaces rápidos

Aplicación móvil

¡Perfecta para los afiliados estén donde estén! 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

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

El médico está disponible 24/7*

Obtenga acceso a atención médica las 24 horas y los 7 días de la semana sin costo adicional.

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

¡Programe hoy mismo una visita virtual! Busque Babylon Health en App Store o Google Play.

¡Gane dinero por su opinión!

Cualquier afiliado puede unirse a la Junta Consultiva de Partes Interesadas. Recibirá $25 por unirse a la próxima reunión el 7 de septiembre de 2022. Visite IowaTotalCare.com para obtener más información.

¡Conozca el boletín informativo Community Outreach!

Descubra cómo llevamos nuestras iniciativas a las comunidades de todo Iowa en el boletín informativo Community Outreach.

© 2022 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). | 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).