



IN
THE
COMMUNITY

Transformando la
salud de la comunidad,
de una persona a la vez

Edición de mayo de 2022

¡Le damos la bienvenida al boletín de noticias mensual de Total Care Iowa
“In the Community” (ITC)!

Esta publicación está diseñada para que sepa de qué se trata ITC.

Nos enorgullece nuestra misión de transformar la salud de la comunidad, una persona a la vez. Apoyamos el importante trabajo de las organizaciones comunitarias de Iowa. Comparta este boletín de noticias con sus socios de la comunidad. ¡Conectémonos para ayudar a los iowanos!

 [¡Inscríbese al boletín de noticias!](#)



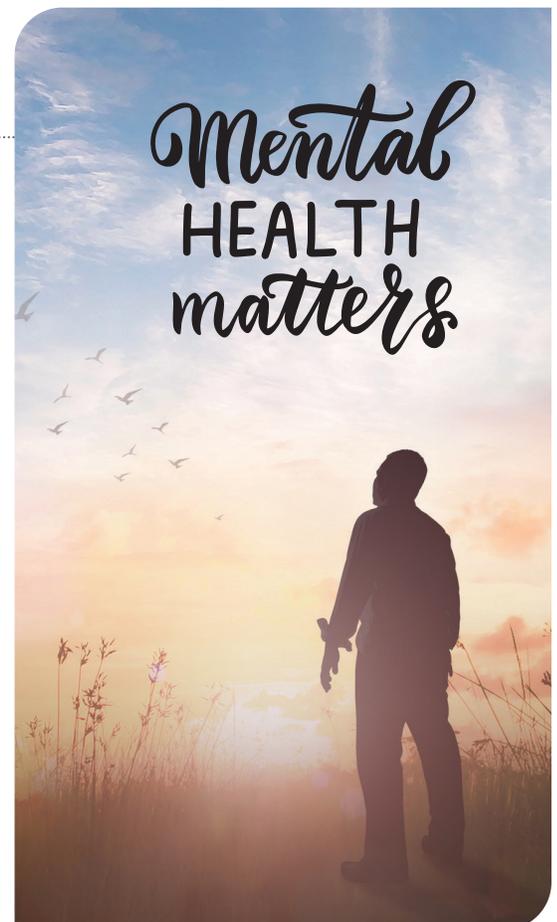
Mes de Concientización sobre Salud Mental

Mayo es el mes de la Concientización sobre Salud Mental y la asistencia a la salud del comportamiento es importante para todos. Iowa Total Care ofrece una herramienta en línea para nuestros miembros adultos llamada **myStrength**, que se puede encontrar en nuestro [sitio web](#). Esta herramienta ayuda a los miembros a desarrollar fortaleza emocional, encontrar historias esperanzadoras y recibir apoyo para la mente, el cuerpo y el espíritu. Los miembros de Iowa Total Care también pueden programar sesiones virtuales para reunirse con proveedores de salud del comportamiento a través de la **aplicación Babylon**. Obtenga más información en nuestra [página de telesalud](#).

Puede encontrar apoyo socioemocional para niños en la [página Doc's Kids Club](#). **Doc & Friends** comparte recursos de Sesame Street in Communities que ayudan a los niños a desarrollar habilidades, tales como controlar las emociones y tomar buenas decisiones.

Para inquietudes de salud del comportamiento más apremiantes, la **línea GRATUITA de apoyo en crisis** de Iowa Total Care puede brindar asistencia en materia de depresión, enfermedades mentales, el uso de sustancias y otras necesidades de salud del comportamiento. La línea gratuita es **1-833-404-1061 (TTY: 711)**.

Se pueden encontrar recursos adicionales de salud mental en el [sitio web de la National Alliance on Mental Illness](#), el [sitio web de Your Life in Iowa](#), el [sitio web de Mental Health America](#) y el [sitio web de Iowa Healthiest State](#).



iowatotalcare.com

Manténgase sano

Asistencia en salud mental para madres embarazadas



Si está embarazada, es especialmente importante que acuda al médico **en las primeras 12 semanas**. La atención oportuna y de rutina la ayudará a protegerse a usted y a proteger a su bebé. Las afiliadas a Iowa Total Care embarazadas pueden recibir las **recompensas de My Health Pays®** cuando completan un formulario de Notificación de Embarazo.

Los recursos de salud mental están disponibles en nuestra **página de Recursos para el embarazo** en "Support for You" (Asistencia para usted). Obtenga ayuda con respecto a:

- Embarazo y estado de ánimo.
- Conectarse con su bebé.
- Habilidades de relajación para padres primerizos y futuros padres y madres.
- Entender el temperamento de su bebé.
- Regresar al trabajo.
- ¡Y mucho más!

Visite nuestro **sitio web Start Smart for Your Baby®** o llame al **1-833-404-1061 (TTY: 711)** para obtener más información.



Receta del mes: Ensalada de huevo con yogur griego apto para diabéticos

¡Esta **receta** de Eating Healthy with Iowa Total Care apta para diabéticos es perfecta para el verano! Hay más videos de clases de cocina accesible, cocina para diabéticos y niños disponibles en nuestra **página Be Well. Eat Well (Esté bien. Coma bien)**

INGREDIENTES

- 6 huevos duros
- 2 cucharadas de cebolla verde (cortada en cubos)
- ¼ de taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal

PREPARACIÓN

1. Hierva los huevos durante 10 minutos aproximadamente, luego retírelos del agua y pélelos una vez que se hayan enfriado.
2. Corte en cubos los huevos duros y las cebollas verdes.
3. Coloque aproximadamente dos huevos duros cortados en cubos en un tazón. Agregue el yogur, la cebolla verde, la mostaza y agregue sal al gusto. Mezcle todo los ingredientes.
4. Agregue el resto de los huevos duros cortados en cubos en el tazón y mezcle todo.



HELLO
May

Enlaces rápidos



El médico está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana*

Obtenga acceso a atención médica sin costo adicional las 24 horas del día, los 7 días de la semana*.

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

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



¡Gane dinero por su opinión!

Cualquier miembro puede unirse a la Junta Asesora de Partes Interesadas. Recibirá **\$25** por participar en la próxima reunión el 1 de junio de 2022.

Visite iowatotalcare.com para obtener más información.

Historia de los miembros

Iowa Total Care encuentra apoyo para una madre primeriza

Una madre primeriza en una ciudad nueva necesitaba ayuda ya que se encontraba con 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 sus 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 este miembro a ingresar con un nuevo PCP en 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. Iowa Total Care estuvo agradecido por actuar como sistema de apoyo para esta madre primeriza y mantenerla enfocada hacia una vida sana junto a su hijo.

Visite el [sitio web de 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.



Doc's Kids Club

¡Los niños obtienen actividades GRATUITAS todos los meses cuando se **registran** en Doc's Kids Club! Está abierto a los residentes de Iowa menores de 10 años, no solo a los miembros de Iowa Total Care. Todos los miembros nuevos del club reciben un libro gratis, una tarjeta de identificación oficial del Doc's Kids Club y una calcomanía.

Las herramientas de lectura para niños y otros recursos divertidos están disponibles en iowatotalcare.com/docskidsclub.

ITC ON THE GO

iowatotalcare.com



¡Celebramos el Día del Niño con Primary Health Care, Inc. en Union Park en Des Moines! Se realizaron danzas tradicionales, se entregaron obsequios y se organizaron actividades fascinantes para los niños. ¡Visite el Doc's Kids Club para acceder fácilmente a las actividades en línea para los niños!

Enlaces rápidos



Aplicación móvil

¡Ideal 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. Encuéntrela en [App Store](#) o [Google Play](#).



Portal para miembros

Acceda en línea a su información de atención médica, reclamaciones, tarjetas de identificación y mucho más. Visite Member.IowaTotalCare.com. Cree una nueva cuenta o inicie sesión. ¡Es simple y gratuito!

Sus Equipos de Recursos y Relaciones con la Comunidad

Equipo de Promoción Comunitaria de Iowa Total Care

¿Ha tenido la oportunidad de hablar con un representante de Relaciones con la Comunidad? De ser así, ahora puede identificarlo.

Si no ha hablado o no ha programado una cita con un representante de promoción comunitaria de ITC, lo incentivamos a que lo haga y analice las formas en que ITC puede apoyar a su organización.



Nancy Thompson

Directora, Comercialización y Comunicaciones

nancy.h.thompson@iowatotalcare.com



Peggy Mongar

Administradora, Relaciones con la Comunidad y Promoción Comunitaria
515-447-6147

peggy.mongar@iowatotalcare.com



Matthew Beitelspacher

Especialista en Relaciones con la Comunidad
515-204-9481

matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com



Linda White

Coordinadora, Relaciones con la Comunidad

linda.white@iowatotalcare.com

Equipo de Recursos de Iowa Total Care

Nuestro equipo ayuda a los miembros a abordar sus necesidades relacionadas con los factores sociales determinantes de la salud. Para ello, conectamos a las personas con los recursos comunitarios, como por ejemplo opciones de vivienda. Comuníquese con nosotros si tiene alguna pregunta. ¡Estamos para ayudarlo!

Especialistas en Vivienda y Recursos



Nicole Naab

Comuníquese con nuestros especialistas en Vivienda a través del correo electrónico

Housing_ITC@IowaTotalCare.com o
ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.



Diane Tinker McCoy



Especialistas en Equidad Sanitaria



Olga Esparza

Comuníquese con nuestros especialistas en Equidad Sanitaria al correo electrónico

C&L@IowaTotalCare.com.



Kay Tannatt

¡Manténgase en contacto!

 Denos un "Me gusta" en Facebook

 Inscríbese al boletín de noticias