



EN LA COMUNIDAD

Transformando la salud de la comunidad, persona a persona

Edición de febrero de 2022

¡Le damos la bienvenida al boletín de noticias mensual “En la comunidad”, de Iowa Total Care (ITC)!

Esta publicación está diseñada para darle una idea de lo que trata ITC.

Nos enorgullece nuestra misión de transformar la salud de la comunidad persona a persona. Apoyamos el importante trabajo de las organizaciones comunitarias de Iowa.

Comparta este boletín de noticias con sus socios comunitarios. ¡Conectémonos para ayudar a los iowanos!

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

¡Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos!

Una de las maneras de cuidarse el corazón es controlar la presión sanguínea. Si programa una cita de prevención anual con su proveedor, esta incluirá el control de la presión sanguínea. Además, una [cita de prevención anual](#) es una excelente manera de mantenerse en contacto con su proveedor.

¿Sabía que...?

- La presión de la sangre elevada puede aumentar el riesgo de padecer un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular, una enfermedad del corazón o una insuficiencia cardíaca.
- La presión de la sangre elevada se denomina, por lo general, “asesino silencioso” porque muchas personas no saben que la tienen.

¿Cómo puede controlar la presión sanguínea?

- Elija [alimentos saludables para el corazón](#).
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio de manera regular.
- No fume y reduzca el consumo de alcohol.
- Controle el estrés.

Si tiene elevada la presión sanguínea, es posible que su proveedor le recete medicamentos. **Es muy importante que utilice estos medicamentos según como le indique su proveedor.** Asegúrese de resurtir los medicamentos con tiempo para que no deje de tomar las dosis correspondientes. Y no se olvide de programar una visita de seguimiento para controlar la presión sanguínea.



¿Necesita apoyo de salud emocional?

Para obtener apoyo orientado a los niños, visite la sección

Doc & Friends

(Doc y sus amigos) en nuestra [página Doc's Kids Club](#).

Encuentre otros recursos en línea

en [myStrength](#) y [findhelp.org](#).

iowatotalcare.com

Manténgase saludable



myhealthpays™ Obtenga recompensas por tomar decisiones saludables

¿Sabía que los afiliados que completan actividades saludables obtienen recompensas? Esto es parte de nuestro programa de recompensas My Health Pays®. Estas son algunas maneras en las que puede obtener recompensas:

\$50:

Formulario de notificación de embarazo

Complételo durante el primer trimestre para obtener \$50 o durante el segundo para obtener \$25.

\$30:

Evaluación inicial de riesgos para la salud

Debe completarse en un período de 90 días a partir de la inscripción inicial.

\$20:

Visita de prevención anual para adultos

De 21 años de edad en adelante. Una vez al año.

\$10:

Vacuna antigripal anual

De 18 años de edad en adelante. Una por cada temporada de gripe (de septiembre a abril).



Consulte nuestro [sitio web de My Health Pays](#) para conocer otras recompensas.

¡LLEGARON LAS CLASES DE COCINA!

Visite nuestra [página Esté bien. Coma bien.](#) para ver los nuevos videos de clases de cocina. Junto con Hy-Vee, en las clases preparamos estas recetas: • [Aptas para diabéticos](#) • [Económicas](#) • [Aptas para niños](#)

Vea una de nuestras recetas nuevas favoritas a continuación.

Receta del mes: Sopa italiana en olla de cocción lenta

Encuentre este [video de receta saludable](#) en nuestra [página Esté bien. Coma bien.](#), en la sección "Comer sano con Iowa Total Care".

INGREDIENTES

- 1 libra de salchicha de pavo
- 1 cebolla
- 1 bolsa de coliflor congelada
- 1 bolsa de espinaca congelada
- 1 cucharada de ajo picado o ajo en polvo
- 4 tazas de caldo de pollo (sin sal añadida)
- ½ taza de crema (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. En una sartén, dore la salchicha de pavo. Agregue la salchicha dorada a la olla de cocción lenta y luego, reserve.
2. Pique la cebolla en trozos pequeños. Luego saltee la cebolla.
3. Agregue el coliflor, la espinaca, el ajo, el caldo, la cebolla salteada, sal y pimienta a la olla de cocción lenta.
4. Cocine a fuego alto durante 4 horas o a fuego lento durante 8 horas.
5. Agregue ½ taza de crema después de la cocción para espesar la sopa (opcional).



Enlaces rápidos



Aplicación móvil

¡Perfecta para los afiliados que van de un lado a otro! 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 a usarla. Encuéntrala en [App Store](#) o [Google Play](#).



Portal para afiliados

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

Historia de un afiliado

Historia de un afiliado: del desamparo a la esperanza

Un afiliado de Iowa Total Care comenzó su vida de manera difícil. Fue adoptado cuando era pequeño y creció en una familia que no le brindó mucho apoyo ni amor incondicional.



Los administradores de casos reconocieron el anhelo de independencia del afiliado. Le ofrecieron asesoramiento y comenzaron a plantear los objetivos para su futuro. Aunque el progreso iba bien, la vida hogareña del afiliado se volvió restrictiva, y decidió huir.

Los administradores de casos trabajaron duro para rastrear al afiliado. Este residió en casas de diferentes amigos y se mantuvo en movimiento. En todo momento, el personal de Iowa Total Care se aseguró de que tuviera sus medicamentos y los documentos importantes sin importar dónde se encontrara.

Le ofrecieron apoyo cuando más lo necesitaba.

Ahora, el afiliado tiene su propio apartamento y un perro. Además, obtuvo su licencia de conducir y un trabajo nuevo. En apenas seis meses, la vida del afiliado dio un giro completo. Todo fue gracias a que el afiliado y los administradores de casos se negaron a perder la esperanza de que las cosas podían mejorar. Y así como en un cuento de hadas, el afiliado tuvo su final feliz.



Inscríbese en Doc's Kids Club para recibir herramientas de aprendizaje bilingües aptas para niños todo los meses.

Insurance Day on the Hill

Este año, algunos miembros de Iowa Total Care participaron en el Insurance Day on the Hill. Fue una excelente manera de compartir nuestras iniciativas y nuestra misión con la comunidad.

Siempre intentamos descubrir nuevas maneras de **transformar la salud de la comunidad, de una persona a la vez.**



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.

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



¡Reciba dinero por su opinión!

Cualquier afiliado puede unirse a la Junta Consultiva de Partes Interesadas. Recibirá **\$25** por unirse a la próxima reunión del 2 de marzo de 2022.

Visite iowatotalcare.com para obtener más información.

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 ponerle una cara al nombre.

Si no ha hablado o no ha programado una cita con un representante de la 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 afiliados a abordar sus necesidades relacionadas con los determinantes sociales de la salud. Para ello, conectamos a las personas con los recursos comunitarios, como opciones de vivienda. Comuníquese con nosotros si tiene alguna duda. ¡Estamos para ayudarlo!

Especialistas en Vivienda



Nicole Naab



Diane Tinker McCoy

Comuníquese con nuestras especialistas en Vivienda mediante el correo electrónico

Housing_ITC@IowaTotalCare.com.



Especialista en Recursos



Kay Tannatt

Comuníquese con nuestra especialista en Recursos mediante el correo electrónico

ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.



¡Manténgase en contacto!



Denos un "Me gusta" en Facebook



Inscríbese al boletín de noticias

