



# EN LA COMUNIDAD



• Transformando la salud de la comunidad, persona a persona

Edición de enero 2022



## Reciba la vacuna y la dosis de refuerzo contra la COVID-19

¿Busca lugares para recibir la vacuna o la dosis de refuerzo contra la COVID-19? Busque recursos en línea en el sitio web sobre [la COVID-19 en Iowa](#). Averigüe si puede recibir la dosis de refuerzo contra la COVID-19 en [cdc.gov](#).

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. Visite nuestra página de [Vacunas contra la gripe](#) para obtener más información sobre el virus de la gripe.



## ¡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 habitantes de Iowa!

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

# FELIZ AÑO 2022 NUEVO

## Marquemos la diferencia

Iowa Total Care participó en más de **180** eventos en 2021 junto con los socios comunitarios. No podríamos haberlo hecho sin el arduo esfuerzo de los miembros de nuestro equipo y la generosidad de los líderes de la comunidad en todo el estado.

En 2022, seguiremos apoyando a las comunidades mediante nuestra iniciativa **Be Well. Eat Well.** y el **programa de alfabetización de Iowa Total Care.** ¡Juntos es mejor!

Obtenga más información sobre la iniciativa **Be Well. Eat Well.** que aborda la inseguridad alimentaria en [iowatotalcare.com/bewelleatwell](http://iowatotalcare.com/bewelleatwell). Encuentre recursos de alfabetización para los niños en [iowatotalcare.com/docskidsclub](http://iowatotalcare.com/docskidsclub).



# Manténgase saludable



## Clases de cocina del programa Be Well. Eat Well.



En Iowa Total Care, nos entusiasma asociarnos con Hy-Vee para brindar clases de cocina a los miembros. Hay clases para chefs de todos los niveles, con opciones de recetas que son:



• Aptas para diabéticos



• Económicas



• Aptas para niños

Visite la sección “Cooking with Doc” (Cocinando con Doc) del [sitio web de Be Well. Eat Well.](#) para comenzar.

### Receta del mes: Sopa de frijoles negros para el invierno

#### INGREDIENTES

- 3 tazas de frijoles negros cocidos
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada (alrededor de 1/2 cebolla mediana)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido (opcional)
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos al estilo mexicano
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de jugo de lima o limón (opcional)
- Yogur descremado o crema agria baja en grasas y cilantro para decorar (opcional)

#### INSTRUCCIONES

1. Prepare los frijoles como se indica.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocínela. Revuelva hasta que la cebolla comience a ablandarse (alrededor de 2 a 3 minutos). Agregue el chile en polvo. Agregue el comino, si lo desea. Cocine y revuelva durante 1 minuto.
3. Agregue los tomates, los frijoles y el agua. Caliente la preparación hasta que hierva. Baje el fuego y déjela hervir a fuego lento durante 10 minutos (tapado).
4. Retírela del fuego y agregue el jugo de lima o limón, si lo desea.
5. Decore antes de servir.



*\*Esta receta fue proporcionada por el departamento de Extensión y Divulgación de la Universidad Estatal de Iowa. Para obtener más recursos como este, visite el [sitio web de Spend Smart. Eat Smart®.](#)*

### Enlaces rápidos



#### Aplicación móvil

¡Perfecto para los afiliados 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. Encuétrela 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



## ITC hace un esfuerzo adicional para satisfacer las necesidades de los recién nacidos en los refugios para personas sin hogar



Los bebés nacen en circunstancias sobre las que no tienen control. Ese fue el caso de un miembro recién nacido de Iowa Total Care. Vivía con su madre en un refugio para personas sin hogar. La madre necesitaba un dispositivo médico, un extractor de leche, para suministrarle los nutrientes esenciales para un comienzo de vida saludable.

Pero no era miembro de Iowa Total Care. Eso significaba que técnicamente no tenía cobertura para el programa de extracción de leche de ITC.

Eso no impidió que el personal dedicado de Iowa Total Care trabajara el fin de semana para lograr un milagro y saltar la barrera de la falta de cobertura. Al explicarle la situación a los superiores en la cadena ejecutiva, se aprobó el uso del plan ITC del recién nacido para cubrir el costo del equipo para la madre.

Se pidió el equipo para la madre dentro de las 48 horas posteriores a que el personal de ITC hablara por quienes no tienen voz. Otro ejemplo de Iowa Total Care haciendo un esfuerzo extra a fin de derribar las barreras para satisfacer las necesidades de sus miembros.



## Donaciones de calcetines para los refugios para personas sin hogar

¿Sabía que los calcetines son uno de los artículos más solicitados en los refugios para las personas sin hogar? Este invierno, Iowa Total Care ayudó a abordar esta necesidad proporcionando tarjetas de regalo a 20 refugios para personas sin hogar en todo el estado.

Gracias al esfuerzo colectivo del personal de ITC y de esos 20 refugios, las personas que lo necesitan reciben apoyo (y calcetines) para comenzar a superar las barreras.



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



## Servicios de transporte

¿No tiene cómo ir a su cita de atención médica? Como miembro de Iowa Total Care, usted podría ser elegible para los traslados a las citas médicas que no sean de emergencia. O pregúntenos sobre el programa de reembolso de millas antes de su cita. Solo llame a Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY 711), luego presione 2 para los servicios para miembros, luego presione 1 para el transporte. **Consulte el nuevo Folleto de Transporte para obtener más información.** \*Se aplican algunas restricciones.

# 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, le 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](mailto:nancy.h.thompson@iowatotalcare.com)



**Peggy Mongar**

Administradora, Relaciones con la Comunidad y Promoción Comunitaria  
515-447-6147  
[peggy.mongar@iowatotalcare.com](mailto:peggy.mongar@iowatotalcare.com)



**Matthew Beitelspacher**

Especialista en Relaciones con la Comunidad  
515-204-9481  
[matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com](mailto:matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com)



**Linda White**

Coordinadora de Relaciones con la Comunidad  
[linda.white@iowatotalcare.com](mailto:linda.white@iowatotalcare.com)

## Equipo de Recursos de Iowa Total Care

Nuestro equipo ayuda a los miembros a abordar sus necesidades de determinantes sociales de la salud. Hacemos esto conectando a las personas con los recursos comunitarios, como opciones de vivienda. Comuníquese con nosotros si tiene alguna duda. ¡Estamos para ayudarle!

### Especialistas en Vivienda



**Nicole Naab**



**Diane Tinker McCoy**

Comuníquese con nuestros especialistas en Vivienda mediante el correo electrónico  
[Housing\\_ITC@IowaTotalCare.com](mailto:Housing_ITC@IowaTotalCare.com).

### Especialista en Recursos



**Kay Tannatt**

Comuníquese con nuestra especialista en Recursos mediante el correo electrónico  
[ITC\\_Resource\\_Referral@IowaTotalCare.com](mailto:ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com).

## ¡Manténgase en contacto!

 Denos un "Me gusta" en Facebook

 Inscribese al boletín de noticias