



EN LA COMUNIDAD



Transformando la salud de la comunidad, persona a persona

Edición de marzo 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!](#)



Nuestro impacto en la comunidad

Valoramos nuestras asociaciones comunitarias y el impacto positivo que hemos logrado juntos. ¡Vea cómo apoyamos a las organizaciones comunitarias el año pasado en nuestro [Informe de Impacto en la Comunidad 2021!](#)

Entre los aspectos más destacados se encuentran nuestras iniciativas **Esté bien. Coma bien. y 100 escuelas en Iowa**, apoyo durante la COVID-19, el programa de recompensas **My Health Pays®** y mucho más.



Servicios limitados de Comadrona actualmente disponibles

Actualmente, el [Departamento de Salud Pública de Iowa](#) ofrece servicios de comadrona para ayudar a las embarazadas afroamericanas y de raza negra durante el embarazo y después del parto. Este programa está disponible en los condados de Black Hawk, Dubuque, Polk y Scott, y el espacio es limitado. Busque el [contacto](#) en su zona para ver si cumple los requisitos.

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

Manténgase saludable

¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición!

¡Dedicamos este mes a la alimentación sana! Únase a nosotros visitando nuestra página web [Esté bien. Coma bien.](#) Página donde tenemos muchos recursos para ayudarle a estar bien al comer bien:

- Clases de cocina con opciones aptas para niños, económicas y para personas diabéticas.
- Recetas saludables perfectas para todas las estaciones.
- Localización de jardines comunitarios cerca de usted.
- ¡Y más!



¿Está su hijo/a pequeño/a recibiendo los nutrientes que necesita para estar saludable? Responda este [Cuestionario sobre nutrición infantil](#) para repasar datos sobre la hora de la comida con los niños pequeños.

Receta del mes: Cena en sartén apta para diabéticos

¡Ayude a estabilizar su nivel de azúcar en la sangre equilibrando los carbohidratos con mucha fibra y proteínas! Mire esta [receta](#) de Comer Sano con Iowa Total Care de la dietista de Hy-Vee, Amanda Allen.

INGREDIENTES

- 1 a 1½ libras de pechugas de pollo (aproximadamente dos pechugas de pollo de tamaño medio)
- Unas cuantas tazas de sus verduras favoritas (en esta receta se utilizan zanahorias y brócoli)
- Aceite de oliva (o aceite de su elección)
- Sal y pimienta
- Sazonador estilo italiano

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Utilice un cuchillo afilado para cortar dos pechugas de pollo por la mitad para crear cuatro pechugas más finas. Coloque las pechugas en una bandeja para hornear cubierta con papel de aluminio.
3. Rebane las verduras en trozos del tamaño de un bocado y distribúyalas en la bandeja para hornear junto al pollo.
4. Rocíe el aceite sobre las pechugas de pollo y las verduras.
5. Añada unas pizcas de sal y pimienta, y al final añada un poco de sazónador estilo italiano.
6. Hornee a 400 grados durante unos 20-30 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido (165 grados internos) y las verduras estén blandas.



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! Busque Babylon Health en [App Store](#) o [Google Play](#).



Servicios de transporte

¿No tiene cómo ir a su cita de atención médica? Como afiliado de Iowa Total Care, usted podría ser calificar 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 tiene que llamar a Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY: 711). Luego presione 2 para servicios para afiliados, luego 1 para transporte. [Consulte el nuevo folleto de transporte de Iowa Total Care](#) ¡para obtener más información!

Relato de un afiliado

Relatos de los afiliados: Conectar la mente y el cuerpo

Un afiliado de Iowa Total Care reveló a un fisioterapeuta que el dolor crónico le provocaba ansiedad y depresión. Se tomó nota de la afirmación y se hizo constar en la documentación clínica.



Al conectar la mente y el cuerpo, el personal de Iowa Total Care remitió a la gestión de casos de salud mental. El siguiente paso: la adecuación de las necesidades de salud mental del afiliado a los recursos de Iowa Total Care. Todo ello forma parte del tratamiento de la persona en su totalidad, no solo del cuerpo físico.

El resultado en estos casos es estrictamente confidencial. Pero, en general, las personas más sanas crean comunidades más sanas. Eso es a lo que Iowa Total Care se dedica a largo plazo y demuestra cada día al escuchar y conectar la mente con el cuerpo.

Encuentre apoyo para la salud del comportamiento de los niños en iowatotalcare.com/docskidsclub en la sección "Doc y Amigos". Los afiliados a Iowa Total Care pueden utilizar la [herramienta en línea myStrength](#) para obtener ayuda para el estrés, la ansiedad, el dolor crónico y mucho más.



Inscríbese en Doc's Kids Club para recibir todos los meses herramientas de aprendizaje bilingües y adaptadas a los niños.



Raising Readers in Story County

Estamos orgullosos de asociarnos con Raising Readers in Story County para proporcionar a los niños libros de calidad y apropiados para su edad y programas de alfabetización.

El apoyo de Iowa Total Care ayudará a Raising Readers a seguir mejorando el desarrollo del lenguaje y la alfabetización de los niños, desde el nacimiento hasta los ocho años, y a fomentar relaciones saludables entre padres e hijos. Más información sobre Raising Readers en [su página web](#).



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. 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!

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

Comuníquese con nuestras especialistas en Vivienda mediante el correo electrónico
Housing_ITC@IowaTotalCare.com.



Diane Tinker McCoy



Especialista en Recursos



Kay Tannatt

Comuníquese con nuestra especialista en Recursos mediante el correo electrónico
ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.



Denos un "Me gusta" en Facebook



Inscríbese al boletín de noticias

