




# IN THE COMMUNITY

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

¡Bienvenido al boletín de noticias mensual de “In the Community” (En la comunidad) de Iowa Total Care (ITC)!

Edición de septiembre de 2022

Esta publicación está diseñada para darle una mirada rápida de lo que trata ITC. Nos enorgullecemos de nuestra misión de transformar la salud de nuestra comunidad de una persona a la vez. Apoyamos el significativo trabajo de las organizaciones comunitarias de Iowa. Comparta este boletín de noticias con sus socios comunitarios. ¡Establezcamos una conexión para ayudar a los habitantes de Iowa!

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

## 988 Línea vital contra el suicidio y la crisis

La **Semana Nacional de Prevención del Suicidio** es en septiembre. Para aquellos que están en riesgo, el peligro no conoce fechas.


Donde quiera que esté en Estados Unidos, si necesita ayuda para usted o para otra persona con problemas emocionales o crisis suicidas, llame al **988**.

Este sencillo número, **988**, siempre está disponible. Incluso cuando parece que todo está perdido y a nadie le importa. Es **GRATIS**. Es confidencial. Y los conecta a usted o a su ser querido con recursos profesionales que puedan ayudarlos. Este número nuevo siempre está disponible a cualquier hora, de día y de noche.

Obtenga más información sobre esta línea vital contra la crisis de salud mental en [988lifeline.org](https://988lifeline.org).




### Enlaces rápidos

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

Obtenga acceso **las 24 horas del día, los 7 días de la semana** a atención médica en línea **sin costos adicionales**. Simplemente descargue la aplicación móvil de Babylon Health en [App Store](#) o [Google Play](#). Utilice el código **ITC** para registrarse. Luego, programe una cita virtual hoy mismo.

\* Los servicios de salud del comportamiento están disponibles de lunes a viernes de 7 a. m. a 7 p. m. Hora Estándar Central (CST, por sus siglas en inglés).


 **¡Reciba un pago por brindar su opinión!**

Miembros de Iowa Total Care, pueden unirse a nuestra Junta Consultiva de Partes Interesadas y recibir **\$25** por participar en la próxima reunión de la junta, ¡donde su opinión cuenta! Visite [iowatotalcare.com](https://iowatotalcare.com) para obtener más información.


# My Health Pays

## Las futuras madres obtienen recompensas en dólares

Sabe que su salud es importante, sobre todo, cuando está embarazada. Pero, ¿esperaba poder ganar dólares por tomar decisiones saludables para usted y su bebé?

 El programa de recompensas para miembros de Iowa Total Care, denominado **My Health Pays**<sup>®</sup>, le brinda lo siguiente:

- **\$50** por completar y enviar el formulario de [Notificación de embarazo](#) (NOP, por sus siglas en inglés) en línea utilizando el Portal de miembros dentro de los tres primeros meses (primer trimestre) de su embarazo.
- **\$40** cuando visita a un médico para una cita prenatal dentro de las primeras 12 semanas de su embarazo.
- **\$15** si espera hasta su segundo trimestre (meses 4, 5 y 6) para completar el formulario de NOP y enviarlo utilizando el Portal de miembros.

 También puede **ganar recompensas por cuidar su pequeño recién nacido, cuyo comienzo saludable en la vida depende de usted.**

- **\$20** por completar todas las Visitas de bienestar infantil con el profesional de atención primaria del bebé a los 2, 4, 6, 9, 12 y 15 meses.
- **\$20** por completar las visitas de bienestar infantil tempranas a los 15 y 30 meses con el profesional de atención primaria del bebé.

No es necesario mencionar que las demás recompensas de la maternidad no tienen precio.



### Receta del mes: verduras asadas económicas

Es la temporada de cosecha del año y las verduras frescas del jardín o del supermercado combinan con los **COLORES** de la época. Para obtener un gran sabor y un plato atractivo, pruebe esta sencilla [receta](#) que combina verduras.

Descubra más recetas económicas y videos de clases de cocina para niños disponibles en [Be Well. Eat Well.](#)



#### INGREDIENTES FRESCOS

- 1 cebolla **morada** (pequeña)
- 1 calabacín **verde**
- 1 calabaza **amarilla**
- 1 pimiento **rojo**
- (¿Ve a lo que nos referimos sobre el color?)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Aderezo italiano mixto

#### PASOS PARA LA PREPARACIÓN:

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Lávese las manos y limpie las verduras y los utensilios.
3. Corte los extremos de todas las verduras.
4. Corte en rodajas o en cubos la mitad de una cebolla pequeña.
5. Corte las verduras moradas, verdes y amarillas en rodajas de ½ pulgada.
6. Corte el pimiento rojo en largas tiras delgadas (quite las partes blancas del interior).
7. Coloque todas las verduras en un tazón de vidrio limpio.
8. Agregue 2 cucharadas de aceite de oliva sobre las verduras y mezcle.
9. Espolvoree el aderezo italiano mixto sobre las verduras y mezcle.
10. Extienda las verduras mezcladas en una bandeja de horno sin engrasar.
11. Colóquelas dentro del horno precalentado durante 15 minutos.
12. Revise que estén doradas y crujientes para emplatar y servir.

# Experiencia de un miembro

## Recorrer la distancia para conectarse

Los teléfonos son líneas vitales. Sobre todo en materia de atención médica. Cuando Iowa Total Care (ITC) era incapaz de conectarse con uno de sus miembros por teléfono para acordar el seguimiento después de la hospitalización, ITC recorrió la distancia. Literalmente, viajando hasta la casa del miembro más allá de otra ciudad y a través de un camino rural.

Iowa Total Care no solo no disponía de un número de teléfono funcionando para el miembro, sino que había una barrera adicional. Lo que luego descubrió ITC hizo que valiera la pena recorrer esa distancia, lo que demuestra el estilo de servicio de cuidados de la compañía.

Luego de muchos intentos para contactar al miembro por teléfono, el administrador de casos de ITC condujo hasta la dirección en los registros del miembro. A su llegada, el administrador de casos se alarmó. Ventanas rotas, puertas



abiertas, muebles derribados y desechos por todas partes. Al colocar una tarjeta empresarial de ITC en un lugar donde no pudiera perderse, el preocupado administrador de casos volvió al trabajo con un sentido de conexión aún mayor con las necesidades de los miembros.

Esta tarjeta empresarial fue encontrada por el miembro, quien llamó a ITC con un teléfono prestado. El teléfono del miembro se había roto y estaba siendo reparado. Se actualizó el número de teléfono del miembro con Iowa Total Care y el administrador de casos lo ayudó a programar una cita de seguimiento.



## ¡Sioux City salta de alegría!

Celebramos la Semana Nacional de la Salud en Siouxland Community Health Center. Diversión familiar, alimento gratis y castillos inflables despertaron al niño que todos llevamos dentro. Proporcionar recursos más sanos nos hace sentirnos más felices y seguros.



## Fiesta de vuelta a clases

Los suministros escolares, los cortes de pelo, los premios y las clínicas deportivas gratuitas ayudaron a 1500 estudiantes de Des Moines a volver a clases con confianza. Este carnaval que promueve el aprendizaje, llevado a cabo en John R. Grubb YMCA, abre puertas a la juventud y establece lazos comunitarios.

## Espectáculos de agradecimiento

La promoción comunitaria pone estos espectáculos en marcha. Agosto es el mes oficial para agradecer a los centros de atención médica. En cada uno de nuestros eventos únicos para la atención médica, organizamos una mesa de recursos. A continuación, tres de los tantos lugares a los que hemos dado las gracias y brindado orientación.



Primary Health Care (FQHC)\* en Des Moines



Peoples Community Health Center (FQHC)\* en Waterloo



Crescent Community Health Center (FQHC)\* en Dubuque

\* Centros de salud aprobados por el Gobierno federal (FQHC, por sus siglas en inglés)

## Los niños se preparan con Head Start

El aprendizaje comienza por la lectura. Esa es la razón por la cual Iowa Total Care ha lanzado **100 Head Starts en Iowa**. Esta sociedad de ITC con escuelas prepara a los niños para la escuela y hace que estén ansiosos por leer. ITC ofrece herramientas prácticas para los niños y acceso a actividades de lectura en línea. La asociación con 100 programas Head Start en todo el estado es solo una parte del Programa de Alfabetización de Iowa Total Care. Para obtener información adicional, visite [iowatotalcare.com/literacyprogram](http://iowatotalcare.com/literacyprogram).



## HEAD STARTS IN IOWA

Los niños menores a 10 años también pueden unirse al [Doc's Kids Club](#), donde el K-9 con gorra y "patas perfectas" enseña a los niños a convertirse en Héroes de la Salud.

# Sus equipos de relaciones y recursos comunitarios

## Equipo de promoción comunitaria de Iowa Total Care

¿Ha tenido la oportunidad de conversar con un encargado de relaciones comunitarias? De ser así, ahora puede asociar el rostro al nombre de esa persona.

Si no ha hablado o no se ha reunido con un representante de promoción comunitaria de ITC, le recomendamos que se comunique y analice las formas en que ITC puede apoyar a su organización.



**Nancy Thompson**

Directora de Mercadeo y Relaciones Comunitarias

[nancy.h.thompson@iowatotalcare.com](mailto:nancy.h.thompson@iowatotalcare.com)



**Peggy Mongar**

Administradora de Relaciones y Promoción Comunitarias

515-447-6147

[peggy.mongar@iowatotalcare.com](mailto:peggy.mongar@iowatotalcare.com)



**Matthew Beitelspacher**

Especialista en Relaciones Comunitarias

515-204-9481

[matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com](mailto:matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com)



**Linda White**

Coordinadora de Relaciones Comunitarias

[linda.white@iowatotalcare.com](mailto:linda.white@iowatotalcare.com)

## Equipo de recursos de Iowa Total Care

Nuestro equipo ayuda a los miembros a abordar factores determinantes sociales de la salud. Y lo hacemos mediante la conexión de la personas con los recursos comunitarios, como las opciones de asilo. Contáctenos si tiene preguntas; ¡estamos aquí para ayudar!

### Especialistas en Asilo y Recursos



**Nicole Naab**



**Diane Tinker McCoy**

Contacte a nuestros especialistas de Asilo mediante

[Housing\\_ITC@IowaTotalCare.com](mailto:Housing_ITC@IowaTotalCare.com) o

[ITC\\_Resource\\_Referral@IowaTotalCare.com](mailto:ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com).

### Especialistas en Equidad de la Salud



**Olga Esparza**




**Kay Tannatt**

Contacte a nuestros especialistas en

Equidad de la Salud mediante

[C&L@IowaTotalCare.com](mailto:C&L@IowaTotalCare.com).

## ¡Manténgase en contacto!

 ¡Síguenos en Facebook!

 ¡Suscríbese al boletín de noticias!