iowa total care™

ia health link

Hawki

Consejo Consultivo de Partes Interesadas

7 de septiembre de 2023

Información confidencial y privada

Por qué estamos en el negocio

NUESTRO PROPÓSITO

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

Lo que hacemos

NUESTRA MISIÓN

Brindar mejores resultados en la salud a costos más bajos

Lo que representamos

NUESTROS PILARES

Enfoque en el individuo

+

Salud integral

+

Participación local activa

Lo que nos impulsa

NUESTRAS CREENCIAS

Creemos que personas más sanas forman familias y comunidades más enérgicas.

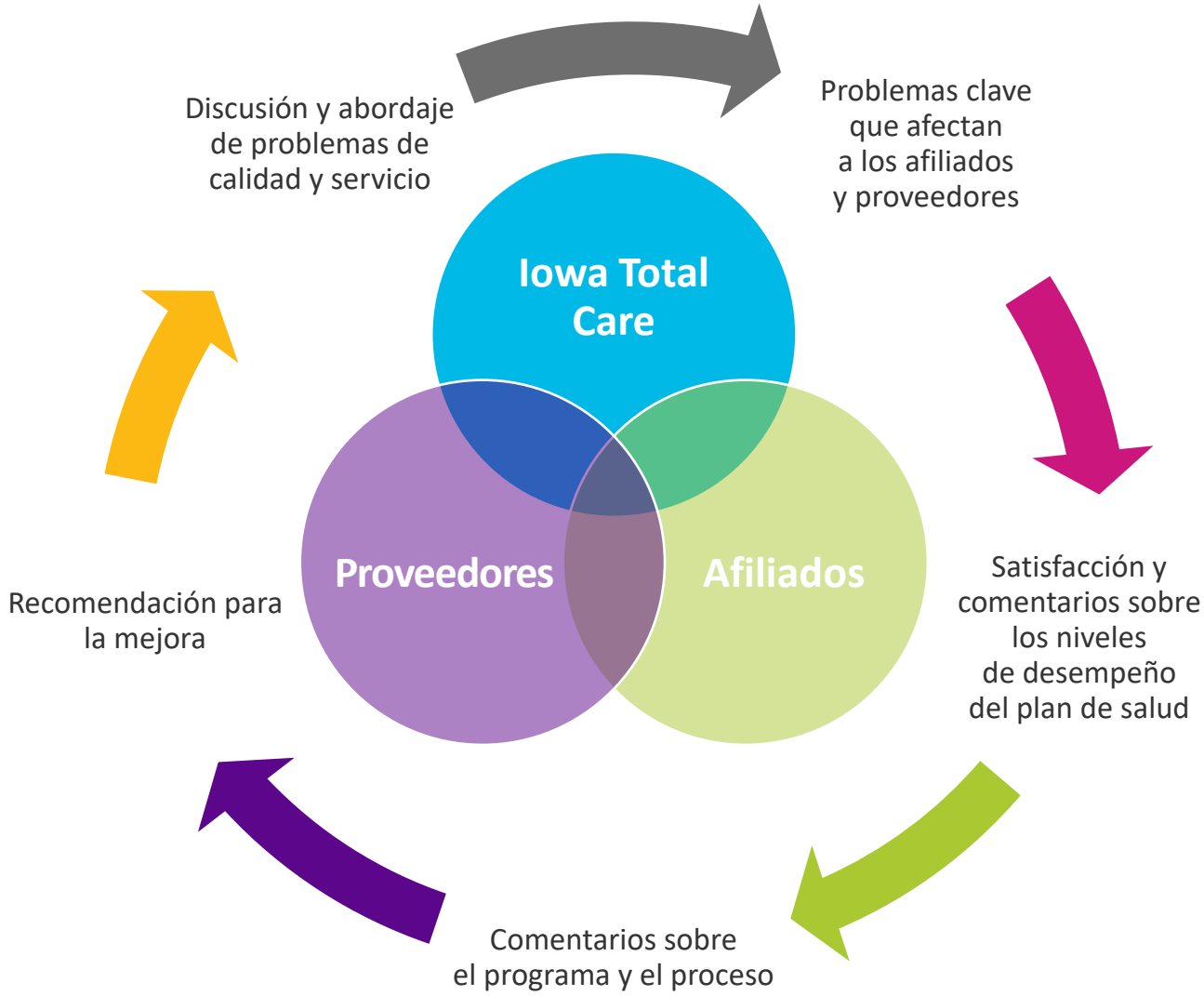
Creemos que tratar a las personas con amabilidad, respeto y dignidad permite tomar decisiones saludables.

Creemos que tenemos la responsabilidad de eliminar las barreras y de facilitar la recuperación, la salud y el bienestar.

Creemos en brindarle a la persona un tratamiento integral, no solo físico.

Creemos que las asociaciones locales permiten una atención médica significativa y accesible.

Propósito del Consejo Consultivo de Partes Interesadas (SAB)



Acerca de la reunión

- Nuestra tecnología ahora nos permite registrar su nombre y asistencia cuando inicia sesión en la reunión.
- Para reducir el ruido de fondo, silencie su micrófono.
- Haremos una pausa entre un presentador y otro para responder preguntas.
- Las diapositivas estarán disponibles en nuestro sitio web.

Bienvenido al Consejo Consultivo de Partes Interesadas de Iowa Total Care

Temario

- Bienvenida
- ITC de 2023 en marcha
- Preguntas de la encuesta
- Enfoque de ITC: evaluaciones y atención para adultos
- Equidad en salud: acceso lingüístico
- Mensaje del director general
- Debate abierto
- Cierre y próximas reuniones

ITC en marcha

Comer sano con Iowa Total Care

Consulte los últimos videos de cocina en el sitio web de Esté bien. Coma bien. (iowatotalcare.com/bewelleatwell)

- Pastas en 20 minutos.
- Quesadilla de piña y frijoles.
- Mezcla de granola, avena, pasas, maníes, frutos secos y canela.

Vea y/o descargue el PDF de la receta de manera gratuita.

ITC en marcha

Green to Go

Se creó para abordar la inseguridad alimentaria en todo Iowa.

Feria de salud comunitaria en Cedar Rapids: 24 de junio de 2023

- 726 participantes.
- 9,000 productos distribuidos.
- Se presentaron ocho organizaciones comunitarias.
- 10 voluntarios.

Evento Rock the Center en Sioux City: 8 de agosto de 2023

- 511 participantes.
- 9,000 productos distribuidos.
- Nueve voluntarios.

Próximo evento

- Corning, IA: 19 de septiembre de 2023.
- En colaboración con el Departamento de Salud del condado de Taylor

ITC en marcha

Voluntariado

El propósito principal de Iowa Total Care es nuestro compromiso de satisfacer las necesidades de las comunidades que atendemos.

764 horas donadas desde el principio del año hasta la fecha.

- Central Iowa Shelter & Services (CISS).
- Easterseals Iowa.
- Cards for Kids.
- Programa Meals from the Market de DMARC.
- Colecta de artículos de higiene.

Programa de alfabetización de Iowa Total Care

Una iniciativa de Iowa Total Care que promueve la alfabetización en los primeros años de la infancia a través de recursos educativos y asociaciones de todo el estado. Acceda a herramientas educativas y descubra organizaciones comunitarias que apoyan la alfabetización para los jóvenes de Iowa. Consulte el folleto de nuestro Programa de alfabetización de Iowa Total Care (en PDF) para obtener más información.

Doc's Kids Club

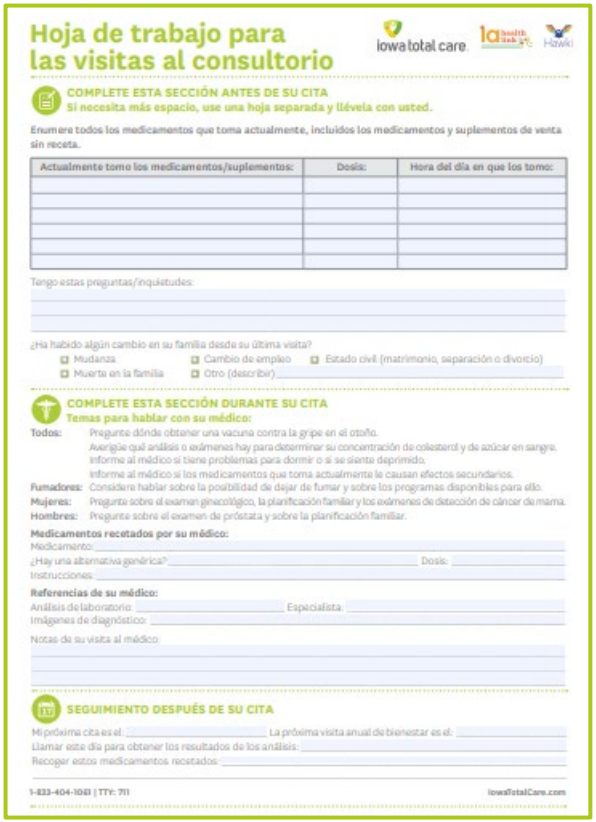
- Es gratis para niños menores de 10 años que viven en Iowa.
- Kit de bienvenida para afiliados nuevos.
- Boletín informativo electrónico mensual.

Preguntas de la encuesta

Enfoque de ITC
Evaluaciones y atención preventiva para adultos

Atención preventiva para adultos

Su salud es importante y Iowa Total Care quiere ayudarlo a aprovechar las visitas del proveedor de atención primaria (PCP). Iowa Total Care cubre las visitas de atención preventiva. Esto significa que puede acudir a un médico para hacerse un chequeo regular, en lugar de esperar a enfermarse.


Hoja de trabajo para las visitas al consultorio

iowa total care

COMPLETE ESTA SECCIÓN ANTES DE SU CITA
Si necesita más espacio, use una hoja separada y llévela con usted.

Enumere todos los medicamentos que toma actualmente, incluidos los medicamentos y suplementos de venta sin receta.

Actualmente tomo los medicamentos/suplementos:	Dosis:	Hora del día en que los tomo:

Tengo estas preguntas/inquietudes:

¿Ha habido algún cambio en su familia desde su última visita?
☐ Mudanza ☐ Cambio de empleo ☐ Estado civil (matrimonio, separación o divorcio)
☐ Muerte en la familia ☐ Otro (describir)

COMPLETE ESTA SECCIÓN DURANTE SU CITA
Temas para hablar con su médico:

Todos: Pregunte dónde obtener una vacuna contra la gripe en el otoño.
Averigüe qué análisis o exámenes hay para determinar su concentración de colesterol y de azúcar en sangre.
Informe al médico si tiene problemas para dormir o si se siente deprimido.
Informe al médico si los medicamentos que toma actualmente le causan efectos secundarios.
Fumadores: Considere hablar sobre la posibilidad de dejar de fumar y sobre los programas disponibles para ello.
Mujeres: Pregunte sobre el examen ginecológico, la planificación familiar y los exámenes de detección de cáncer de mama.
Hombres: Pregunte sobre el examen de próstata y sobre la planificación familiar.

Medicamentos recetados por su médico:
Medicamento:
¿Hay una alternativa genérica? Dosis:
Instrucciones:

Referencias de su médico:
Análisis de laboratorio: Especialista:
Imágenes de diagnóstico:

Notas de su visita al médico:

SEGUIMIENTO DESPUÉS DE SU CITA
Mi próxima cita es el: La próxima visita anual de bienestar es el:
Llamar este día para obtener los resultados de los análisis:
Recoger estos medicamentos recetados:

1-833-404-1061 | TTY: 711 IowaTotalCare.com

Iowa Total Care cubre un examen físico anual para adultos.

- Una vez por año calendario: no es necesario esperar a que se cumpla un año.
- Las pruebas de detección y los chequeos regulares son buenas formas de controlar su salud.

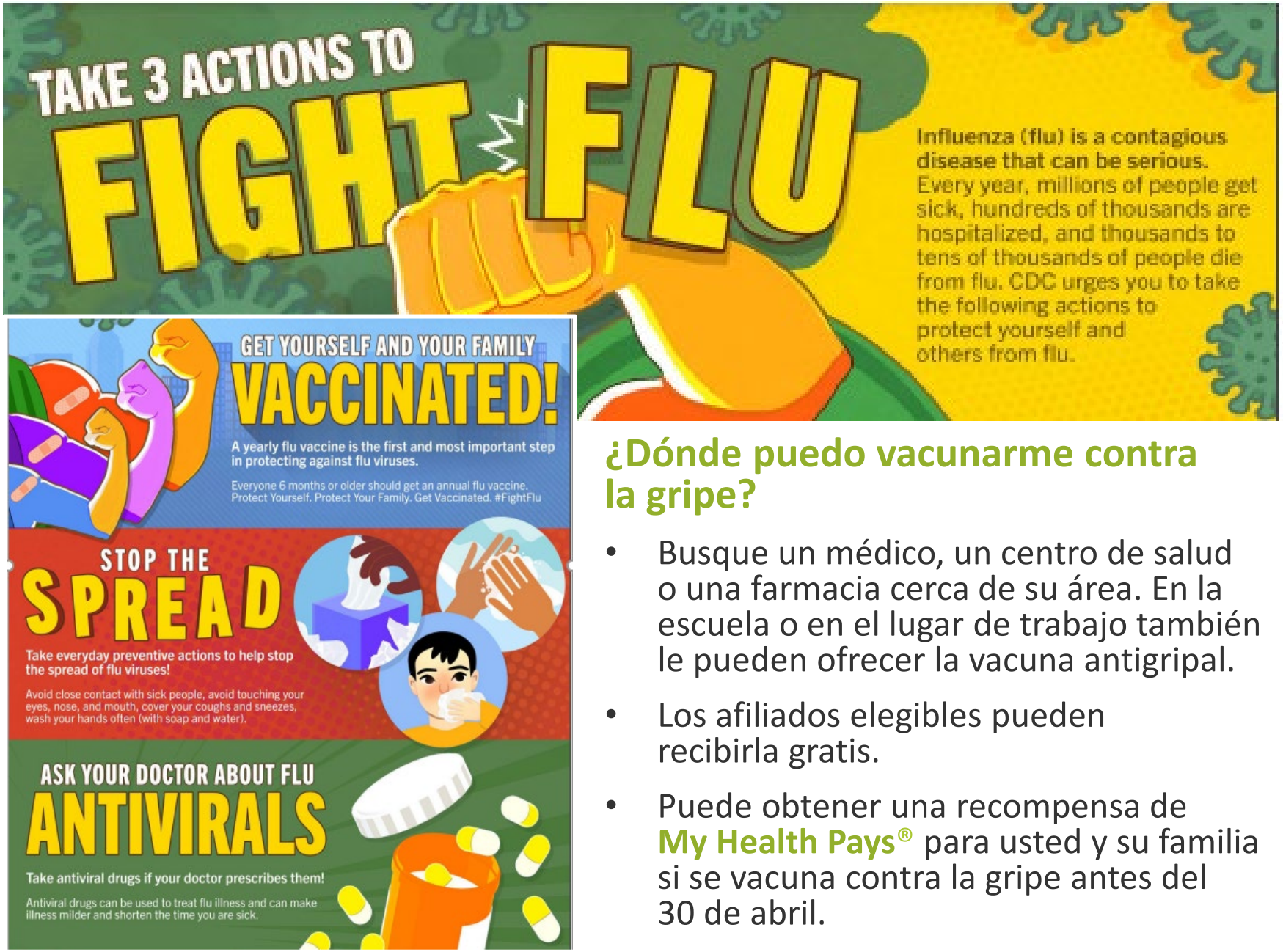
Estas son algunas de las pruebas que su médico podría indicar:

- Colesterol.
- Presión sanguínea.
- Diabetes.
- Cáncer colorrectal: los afiliados deben hacerse su primera prueba a los 45 años.
- Exámenes de salud para mujeres.
  - ✓ Mamografía.
  - ✓ Prueba de Papanicoláu.

Para obtener más información, visite la página web sobre las visitas anuales de bienestar. (iowatotalcare.com/members/medicaid/health-wellness/annual-wellness-visits)

Influenza: la gripe

- Es una enfermedad respiratoria contagiosa (que se propaga fácilmente) causada por un virus, que ocurre más frecuentemente de septiembre a marzo.
- Cada año, millones de personas se engripan.
- Debe vacunarse contra la gripe todos los años.
- El virus de la gripe es cambiante, por lo que las vacunas contra la gripe se modifican todos los años. Además, su protección se debilita con el tiempo.
- Algunas personas tienen alto riesgo o mayor probabilidad de enfermarse gravemente.



¿Dónde puedo vacunarme contra la gripe?

- Busque un médico, un centro de salud o una farmacia cerca de su área. En la escuela o en el lugar de trabajo también le pueden ofrecer la vacuna antigripal.
- Los afiliados elegibles pueden recibirla gratis.
- Puede obtener una recompensa de **My Health Pays®** para usted y su familia si se vacuna contra la gripe antes del 30 de abril.

Hipertensión: presión arterial alta

¿Qué es la presión arterial?

La presión de la sangre contra las paredes de las arterias. Las arterias transportan la sangre desde el corazón hacia las demás partes del cuerpo.

Si la presión arterial es más alta de lo normal, usted tiene presión arterial alta.

Los síntomas no son evidentes. Algunas personas la llaman "asesina silenciosa".

Una presión arterial normal se considera inferior a 120/80.

Puede causar un **ataque cardíaco**, **un accidente cerebrovascular**, **problemas oculares y daño renal**.

Hipertensión: presión arterial alta

¿Cómo puedo saber cuál es mi presión arterial?

- Programe una cita con el médico para que le controle la presión arterial.
- ¡Es simple e indoloro!

¿Qué puedo hacer para evitar o controlar la presión arterial alta?

- Haga ejercicio.
- Deje de fumar.
- Siga una dieta saludable (reduzca el consumo de sal y de bebidas alcohólicas).
- Mantenga un peso saludable.
- Maneje el estrés.
- Tome los medicamento recetados por el médico.

Si la presión arterial es superior a 120/80, el médico le hará un seguimiento.

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma

La EPOC es un grupo de enfermedades que provoca la obstrucción o el colapso de las vías que transportan aire dentro y fuera de los pulmones (vías respiratorias).

Causas:

- La principal causa es el tabaquismo.
- Exposición a contaminación del aire.
- Infecciones respiratorias.

El asma también afecta las vías respiratorias de los pulmones. Les produce inflamación y estrechamiento.

Los músculos se tensan alrededor de las vías respiratorias y dificultan el paso del aire a través de ellas.

Causas:

- Suele comenzar en la infancia.
- Alérgenos (polen, polvo, ácaros, moho).
- Exposición al humo del cigarrillo.
- Infección pulmonar grave.

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma

Muchos de los síntomas y el tratamiento de la EPOC y el asma son los mismos.

Síntomas más frecuentes

- Tos frecuente.
- Un silbido, en particular, al inhalar o al exhalar (sibilancia).
- Opresión en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Falta de aliento durante las actividades.
- Sensación de cansancio/baja energía durante las actividades.

Tratamiento

- Deje de fumar.
- Evite exponerse a contaminantes del aire en su casa y en el trabajo.
- Haga rehabilitación pulmonar.
  - ✓ Le enseña maneras de mejorar la calidad de vida diaria.
- Tome los medicamentos.
- Use oxígeno si tiene EPOC.

Consejos de cuidado personal

- **Deje de fumar.**
- **Evite las infecciones pulmonares.**
  - **Pregúntele al médico sobre las vacunas contra la gripe, la COVID-19 y la neumonía.**
- **Haga los ejercicios de respiración.**

Diabetes

¿Qué es la diabetes?

- Un afección crónica (de larga duración) que afecta la manera en la que el cuerpo transforma los alimentos en energía.
- El cuerpo descompone la mayoría de los alimentos que come en azúcar (glucosa) y la libera en el torrente sanguíneo.
- El páncreas, un órgano del cuerpo, libera insulina cuando aumenta el azúcar en la sangre.
- Si tiene diabetes, el cuerpo no produce la insulina suficiente o no puede usarla eficazmente como debería.
- Con el tiempo, puede causar problemas de salud graves, como los siguientes:
  - ✓ Enfermedades cardíacas.
  - ✓ Pérdida de la visión.
  - ✓ Enfermedades renales.
  - ✓ Amputación de los dedos del pie y de otras partes del cuerpo.

Diabetes

Todavía no existe una cura para la diabetes, pero puede ser verdaderamente útil bajar de peso, alimentarse de manera saludable y hacer actividad física. Otras medidas que pueden ser útiles:

Tome los medicamentos según se recetaron.

Contrólese el azúcar en la sangre.

Programe las citas de atención médica y asista a ellas.

Participe en un servicio educativo sobre diabetes para aprender a manejarla.

Recursos de Iowa Total Care

Si tiene dificultades o necesita ayuda con algún problema de salud, Iowa Total Care quiere ayudarlo. Ofrecemos:

- **Servicios de gestión de la atención**
  - ✓ Los proveedores pueden llamar al 1-833-404-1061 para hablar con un miembro de nuestro equipo de atención integrada a fin de remitir un afiliado a los servicios.
- **Recursos en IowaTotalCare.com**
  - ✓ Temas de salud y bienestar
    - Biblioteca Krames Health
    - Cómo dejar de fumar
      - Llame a la línea para dejar de fumar de Iowa Total Care:
        - > 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
        - > TTY/TDD: 877-777-6534
        - > TTY: 888-229-2182
  - ✓ Coordinación de la atención
    - Servicios gratuitos para afecciones, como el asma, la diabetes, la EPOC, el embarazo de alto riesgo y muchas más. Llame al 1-833-404-1061.

Aspectos destacados de los beneficios:

myhealthpays® REWARDS

¿Qué es?

- Es un programa de recompensas para los afiliados con el fin de fomentar la atención preventiva.

Cómo ganar las recompensas:

- Haga actividades saludables, como un examen anual de bienestar, pruebas de detección anuales, y otras pruebas o maneras de proteger su salud.

Cómo activarlo:

- Llame al 1-888-514-6841.
- Proporcione el número de tarjeta de 16 dígitos y su fecha de nacimiento.
- Elija un PIN de 4 dígitos.

Dónde se gastan las recompensas:

- En Walmart/Sam's Club para artículos de uso diario (en la tienda).
- En los servicios del hogar/las facturas de teléfono (teléfono celular o teléfono fijo).
- En el transporte público o viajes compartidos (la tarjeta no se puede usar para comprar gasolina).

Información adicional:

- Página web de My Health Pays de Iowa Total Care (iowatotalcare.com/members/medicaid/benefits-services/healthy-rewards-program).

Aspectos destacados de los beneficios:

myhealthpays® REWARDS

¡COMIENCE A GANAR HOY!

$30 Ganancia por completar la evaluación inicial de detección de riesgos de salud. **Debe completarse en un plazo de 90 días a partir de la inscripción inicial.**

$30 Evaluación anual de detección de riesgos de salud. **Debe completarse anualmente después de ser un afiliado de Iowa Total Care durante 9 meses.** Una vez por año de inscripción.

$20 Formulario de notificación de embarazo. **Debe completarse en el primer trimestre.**

$15 Formulario de notificación de embarazo. **Debe completarse en el segundo trimestre.**

$40 Visita prenatal del primer trimestre. **Debe completar la cita con un proveedor dentro de las primeras 12 semanas de embarazo.**

$20 Visita médica posparto. **De 1 a 12 semanas después del parto.**

$20 Evaluación de detección anual de cáncer de mama. **Para mujeres de 40 a 74 años.** Una vez por año calendario.

$15 Prueba de HbA1c para el cuidado de la diabetes. **Para personas de 18 a 75 con diagnóstico de diabetes.** Puede obtener 2 recompensas por año calendario.

$15 Evaluación de retinopatía para el cuidado de la diabetes/examen de dilatación ocular. **Para personas de 18 a 75 con diagnóstico de diabetes.** Debe completarse con el oftalmólogo. Una vez por año calendario.

$30 Terapia para dejar de fumar. **Inscríbase en Iowa Quitline y complete las 5 sesiones de terapia.** Una vez por año calendario.

$30 Ayuda para dejar de fumar. **Debe surtir una receta para una terapia para ayudar a dejar de fumar, como lo es la goma de mascar, pastillas o parches de nicotina.** Una vez por año calendario.

$25 Reunión del Consejo Asesor de Interesados (SAB). **Las reuniones del SAB se llevan a cabo cuatro veces por año/una vez por trimestre con Iowa Total Care.** Puede ganar la recompensa cuatro veces por año calendario si asiste a cada reunión.

$20 Visita de atención infantil preventiva. **Debe completar las seis visitas con el proveedor de atención primaria (PCP).** Visitas de atención infantil preventiva de los 2, 4, 6, 9, 12 y 15 meses.

$20 Visita temprana de atención infantil preventiva. **De 15 a 30 meses.** Debe completar dos visitas con el proveedor de atención primaria (PCP) durante este rango etario para ganar una recompensa.

$20 Visita de atención infantil preventiva anual. **De 3 a 20 años.** Una vez al año.

$20 Visita de atención preventiva anual para adultos. **De 21 años en adelante.** Una vez al año.

$10 Vacuna anual contra la gripe. **De 18 años en adelante.** Una por cada temporada de gripe. De septiembre a abril.

Equidad en la salud

Servicios de acceso lingüístico (LAS)

Formularios nuevos para solicitar servicios de acceso lingüístico en línea:

- Formulario para afiliados (se encuentra en la página Manual del afiliado/ Formularios/Recursos).
- Formulario para proveedores (se encuentra en la página de recursos para proveedores; también se agregó como “Nuevo recurso disponible” en la página de inicio del proveedor).

Servicios de interpretación para afiliados y proveedores:

Iowa Total Care sabe que es difícil encontrar intérpretes para idiomas que son muy poco frecuentes. Para abordar estos desafíos, Iowa Total Care agregó un recurso adicional para la interpretación OPI (teléfono), VRI (video) y OSI (en persona).

Los afiliados y los proveedores pueden solicitar servicios de interpretación gratis si se comunican con los Servicios para Afiliados de Iowa Total Care al 1-833-404-1061 (TTY: 711) O si completan los formularios de solicitud de servicios de acceso lingüístico para afiliados y proveedores en línea mencionados arriba.

Envíe por correo electrónico sus inquietudes y preguntas sobre los servicios de interpretación y traducción a C&L@iowatotalcare.com.

Mensaje del director general

Debate abierto

Detalles de la reunión

- Fechas de las próximas reuniones:

6 de diciembre de 2023 • Salud mental	**6 de marzo de 2024** • Salud materna
5 de junio de 2024 • Bienestar infantil	**4 de septiembre de 2024** • Se termina el temario

- **1-833-404-1061 (TTY: 711)**