

WHOLE you



Spring 2020 | Boletín informativo de abril de 2020

Coronavirus (COVID-19)

Coronavirus Disease is a new disease that causes respiratory illness in people and can spread from person to person. People of all ages can be infected. Older adults and people with pre-existing medical conditions may be more likely to become severely ill if infected. Many details about this disease are still unknown, such as treatment options, how the virus works, and the total impact of the illness.

How we are helping members

As an Iowa Total Care member, you do not have to pay anything for the COVID-19 test or the doctor visit to get the test. The visit and test are covered whether you get care in a doctor's office, urgent care center or emergency department.



You have access to healthcare professionals anytime. Use the 24/7 Nurse Advice Line. Just call Iowa Total Care at 1-833-404-1061 (TTY 711), then press 2 for member services, then 7.



Krames Online is a resource you can use to help answer questions about COVID-19. You can find Krames Online under the Health & Wellness section on IowaTotalCare.com.



You or someone you know may have increased stress during this difficult time. myStrength is an online support group to help you build strong mental health. You can find the link to myStrength under the Health & Wellness section on IowaTotalCare.com.

We all have a role to play in protecting our communities and families from the spread of coronavirus. So, be sure to take care of yourself and your loved ones.

Coronavirus (COVID-19)

La enfermedad del coronavirus es una enfermedad nueva que causa una afección respiratoria en las personas y que se puede propagar de persona a persona. El coronavirus puede infectar a personas de todas las edades. Las personas mayores y las personas que tienen afecciones médicas preexistentes pueden ser más susceptibles a enfermarse de gravedad si se infectan. Todavía se desconocen muchos de los detalles de esta enfermedad, tales como opciones de tratamiento, cómo actúa el virus y el impacto total de la enfermedad.

Cómo estamos ayudando a nuestros afiliados.

Como afiliado del Iowa Total Care, no tiene que pagar nada por la prueba para COVID-19 o la visita al médico para que le hagan la prueba. La visita y la prueba están cubiertas tanto si obtiene la atención en el consultorio de un médico, en un centro de atención de urgencia o en la sala de emergencias.

continúa en la página 4.



Scams & Fraud

Scammers are taking advantage of Coronavirus fears. Scams include offering COVID-19 tests in exchange for personal details. They are targeting people by calling them on the phone, targeting them on social media, and even door-to-door visits.

If your child has ADHD



Does your child have attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)?

More than 10 percent of children in the U.S. have been diagnosed with it. Medicine may help. Children taking medicine for ADHD need follow-up care. Visit the doctor within 30 days of starting the medicine. After that, the child should visit the doctor twice in the next nine months.

Call Iowa Total Care at 1-833-404-1061 (TTY 711).

¿Tiene su hijo trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)?

A más del 10 por ciento de los niños en los Estados Unidos se les ha diagnosticado este trastorno. Hay medicamentos que le pueden ayudar. Los niños que toman medicamentos para el TDAH necesitan atención de seguimiento. Consulte al médico en un plazo de 30 días desde que empezó a tomar el medicamento. Después, su hijo debe consultar al médico dos veces en los siguientes nueve meses.

Llame a Iowa Total Care 1-833-404-1061 (TTY 711).

Are you at risk for diabetes?

Iowa Total Care

has health management services. We can help you live with chronic conditions like diabetes.

Call **1-833-404-1061**
(TTY 711) to learn more.



Type 2 diabetes is a condition that makes blood sugar levels higher than normal. This happens when your body doesn't use insulin the right way. Some people are more at risk for Type 2 diabetes. This includes people who:

- Are overweight
- Are over the age of 45
- Have family members with diabetes
- Have high blood pressure
- Are African-American, Alaska Native, American Indian, Asian-American, Hispanic/Latino, Native Hawaiian or Pacific Islander

If you have Type 2 diabetes, you should see your provider several times a year. Your provider can make sure your diabetes is under control. You may need to watch what you eat. You may need to take pills or give yourself insulin shots. It's important to treat your diabetes. Untreated diabetes can hurt the eyes, kidneys, nerves or heart.

¿Tiene riesgo de diabetes?

La diabetes tipo 2 es una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal. Esto sucede cuando su cuerpo no usa la insulina de la manera adecuada. Algunas personas tienen más riesgo de diabetes tipo 2. Esto incluye a personas que:

- Tienen sobrepeso
- Son mayores de 45 años
- Tienen familiares con diabetes
- Tienen presión arterial alta
- Son afroamericanos, nativos de Alaska, indígenas americanos, asiáticos americanos, hispanos/latinos, nativos de Hawái o de las islas del Pacífico.

Si tiene diabetes tipo 2, debe consultar a su proveedor varias veces al año. Su proveedor puede asegurarse de que su diabetes esté bajo control. Es posible que necesite estar atento a lo que come. Es posible que tenga que tomar pastillas o inyectarse insulina. Es importante que trate la diabetes. La diabetes no tratada puede dañar los ojos, los riñones, los nervios o el corazón.

Iowa Total Care tiene servicios de gestión de la salud. Podemos ayudarlo a vivir con enfermedades crónicas como la diabetes. Llame al 1-833-404-1061 para obtener más información.

We are here to help

Iowa Total Care wants to help you get and stay healthy.

We can help you with many things. Get a paper copy of anything on our website, IowaTotalCare.com:

- Get information about your health
- Find a doctor or other provider
- Get language services if you don't speak English
- Get a new ID card

Call Member Services at 1-833-404-1061 to learn how we can help you. Or visit IowaTotalCare.com for more information.

Iowa Total Care desea ayudarle a estar y mantenerse saludable.


Le podemos ayudar con muchas cosas. Obtenga una copia impresa de lo que le interesa en nuestro sitio web, IowaTotalCare.com:


- Obtenga información sobre su salud
- Encuentre un médico u otro proveedor
- Obtenga servicios de ayuda de idioma si no habla inglés
- Obtenga una tarjeta de identificación nueva


Llame a Servicios para los afiliados al 1-833-404-1061 para aprender cómo le podemos ayudar. O visite IowaTotalCare.com para obtener más información.

Coronavirus (COVID-19)

continuación de página 1.

 Usted tiene acceso a profesionales de atención médica en cualquier momento. Use la línea de Consejo de Enfermería que atiende 24/7: Simplemente llame a Iowa Total Care al número 1-833-404-1061 (TTY 711), después pulse el 2 para servicios para los afiliados, después el 7.

 Krames Online es un recurso que usted puede usar para obtener respuestas a sus preguntas sobre COVID-19. Puede localizar Krames Online en el apartado Health & Wellness (Salud y bienestar) de IowaTotalCare.com.

 Puede que usted o alguien que usted conoce tenga más estrés de lo normal en estos tiempos difíciles. myStrength es un grupo de apoyo en línea que le ayudará a reforzar su salud mental. Puede encontrar el enlace a myStrength en el apartado Health & Wellness (Salud y bienestar) de IowaTotalCare.com.

Todos tenemos un papel importante que desempeñar para proteger a nuestras comunidades y familias frente a la propagación del coronavirus. Por eso, no se olvide de cuidarse a usted mismo y a sus seres queridos.

Estafas y fraudes

Los estafadores se están aprovechando de los temores en torno al coronavirus. Las estafas incluyen ofrecer análisis de detección del COVID-19 a cambio de datos personales. Se dirigen a las personas llamándolas por teléfono, buscándolas en los medios sociales, e inclusive realizan visitas de casa en casa.



© 2020 Iowa Total Care. All rights reserved.

Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如需获得这些服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711).