

Esté preparado para cuando necesite atención.

Quemaduras, picaduras, pinchazos e infecciones urinarias molestas. La vida está llena de cosas que hacen que uno se pregunte si debe llamar a un médico y a qué médico llamar.

Gia[®] tiene las respuestas.

Gia está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de la aplicación móvil, la web o por teléfono, y le derivará a la atención adecuada en minutos, ya sea atención de urgencia y de emergencia, o necesidades de salud diarias, como por ejemplo resurtidos de recetas y análisis de sangre.

Gia puede ponerlo en contacto con cualquiera de los servicios de atención virtual GRATUITOS de MVP o, de ser necesario, con atención personal de médicos, especialistas, laboratorios y farmacias cercanos, entre otros.

Acceda a Gia a su manera las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

Use la cámara de su teléfono inteligente para escanear el siguiente código QR de Gia y descargue la aplicación **Gia by MVP**.

También puede visitar **GoAskGia.com** o llamar al **1-877-GoAskGia** (1-877-462-7544).

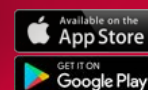


UCM Digital Health, Amwell y Physera proporcionan los servicios de atención virtual de MVP Health Care sin costo compartido para los afiliados (se pueden aplicar excepciones al plan). Las visitas digitales o directas del afiliado al proveedor pueden estar sujetas a copago o costo compartido según el plan. App Store[®] es una marca comercial registrada de Apple, Inc. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales registradas de Google, LLC.

Recordatorio

Vaya directamente a la sala de emergencias si presenta síntomas como dificultad para respirar, dolor de pecho, sangrado abundante, reacciones alérgicas graves o dolor de cabeza repentino e intenso.

Si no necesita atención y solo necesita recomendaciones, hable con un enfermero, de día o de noche, que puede ayudarle a encontrar información y recursos sobre prevención, bienestar, tratamientos, afecciones crónicas y otros temas relacionados con la salud. Llame a la **Línea de Asesoramiento de Enfermeros las 24 horas del día, los 7 días de la semana** al **1-800-204-4712**.



La Salud **Es lo Más Importante**

La Comunicación es Importante

La comunicación entre todos sus médicos les ayuda a brindar una atención de seguimiento más eficaz. Si consulta a varios proveedores, incluidos especialistas, profesionales de la salud del comportamiento y otros profesionales, hable con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) sobre la comunicación compartida y lo que es mejor para usted.

Salud Mamaria y Atención Preventiva para Mujeres

Octubre es el mes de la concientización sobre el cáncer de mama. También es un buen momento para hablar con su médico sobre los exámenes de detección preventivos que puede necesitar. Se le recomienda a las mujeres de entre 50 y 74 años realizarse mamografías de rutina cada dos años.

Ahora la mayoría de las mujeres puede realizarse una prueba de Papanicolaou o una prueba de VPH de alto riesgo para detectar el cáncer cervical. Las pruebas de detección de cáncer cervical deben comenzar a realizarse a los 21 años y se deben repetir cada 3 a 5 años (según la edad). Las mujeres de entre 16 y 24 años que son sexualmente activas deben realizarse un examen de detección de clamidia una vez al año. Cualquiera de

estos exámenes de detección puede programarse a través de Gia.

¿Lo sabía?

MVP proporciona beneficios para los servicios relacionados con la mastectomía, incluida la reconstrucción y la cirugía, para lograr la simetría entre las mamas, las prótesis y el tratamiento de las complicaciones resultantes de una mastectomía, incluido el linfedema. Para obtener una descripción detallada de los beneficios relacionados con la mastectomía, llame al Centro de Servicios a los Afiliados de MVP al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de ID de afiliado de MVP.

Las Organizaciones para el Mantenimiento de la Salud (Health Maintenance Organizations, HMO) del estado de Nueva York deben proporcionarles a las mujeres inscritas acceso directo a servicios de obstetricia y ginecología primarios y preventivos, incluidos exámenes anuales y tratamiento de afecciones ginecológicas agudas. Para obtener más información sobre cómo hace MVP para garantizar que las mujeres inscritas en su HMO reciban la atención que merecen, llame al Centro de Servicios a los Afiliados de MVP al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de ID de afiliado de MVP. Si desea leer la ley completa, visite health.ny.gov y busque “4406-b”.



Programa de Apoyo para la Lactancia

MVP ofrece un programa de apoyo para la lactancia materna a través de nuestro socio, Corporate Lactation Services. Los expertos están disponibles para responder sus preguntas, asesorarle sobre cualquier problema y brindar información útil, a través de un asesoramiento telefónico o virtual. Las afiliadas de MVP también tienen acceso a equipos para la lactancia, incluidos extractores de leche y accesorios de extracción, a través de nuestro programa de apoyo para la lactancia.

Para saber si reúne los requisitos, llame al Centro de Servicios a los Afiliados de MVP al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de ID de afiliado de MVP.



The *Heart* of the Matter

La serie de educación en línea, “The Heart of the Matter” (El corazón del problema), le ayudará a desarrollar hábitos saludables para un mejor manejo de la salud cardíaca. Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/hhes.

MVP Health Care cumple con las leyes federales sobre derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluida la orientación sexual y la identidad de género).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-844-946-8010** (TTY: **1-800-662-1220**).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-844-946-8010** (TTY: **1-800-662-1220**)。



A medida que nos acercamos al otoño, espero que siga priorizando su salud y bienestar físico personal. Ser proactivo con respecto a su salud con servicios de atención preventiva como revisiones de rutina, exámenes de detección y vacunas es más importante ahora que nunca, y puede ayudarle tanto a usted como a su familia a disfrutar esta temporada al máximo.

MVP está disponible para ayudarle a mantenerse conectado con nosotros y con su proveedor de atención médica para garantizar que reciba la atención que necesita durante todo el año. Si se toma el tiempo para trabajar en su salud ahora, puede prevenir problemas de salud en el futuro. Y si es elegible para la vacuna contra la COVID-19, *no lo dude, ¡vacúnese!*

Christopher Del Vecchio

Presidente y director ejecutivo

¿Tiene preguntas o comentarios?

members@mvphealthcare.com

Living Well MVP Health Care
625 State Street
Schenectady, NY 12305

El material presentado en esta publicación es solo con fines informativos y no pretende reemplazar el asesoramiento médico, que debe obtenerse de un médico calificado. En el caso de que cualquier información en Living Well se contradiga con las disposiciones de su contrato de suscripción, de grupo o individual de MVP Health Care, las disposiciones de su contrato prevalecerán sobre Living Well.

Para leer este boletín informativo en español, visite mvphealthcare.com/newsletters. Verá los boletines informativos en español.



MVPCOMM0001 (03/2021) ©2021 MVP Health Care

Atención Preventiva para Niños y Adolescentes

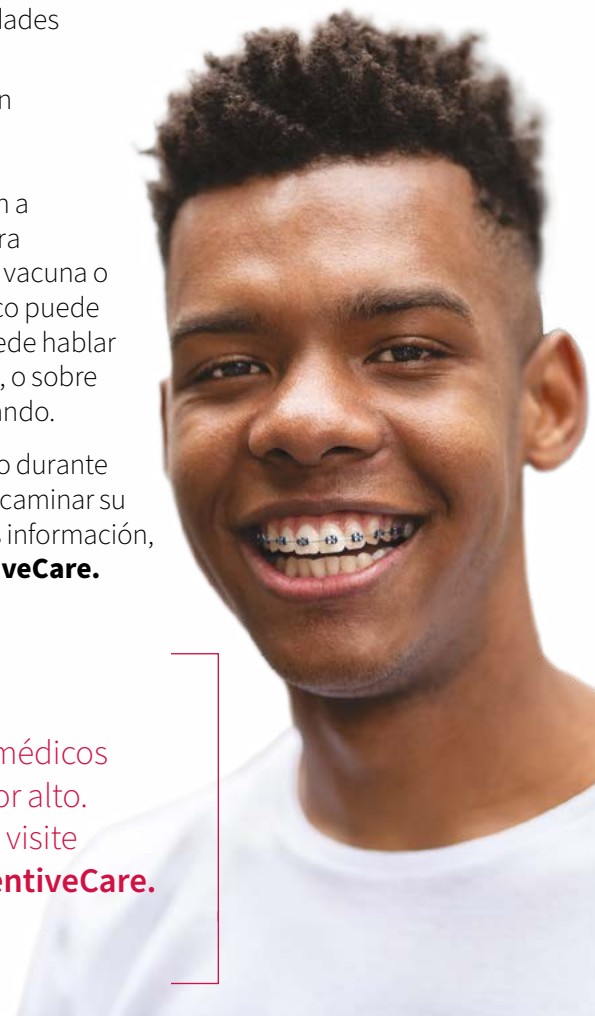
La atención preventiva ayuda a mantener saludables a todos los miembros de su familia y, para niños y adolescentes, eso puede incluir lo siguiente:

- Visitas médicas anuales (visitas de bienestar o de bienestar infantil)
- Vacunas programadas
- Exámenes de detección de enfermedades infantiles o enfermedades graves
- Asesoramiento sobre peso y nutrición
- Visita dental anual

Las visitas habituales al médico ayudan a identificar y tratar problemas de manera temprana. Si su hijo se retrasa con una vacuna o con un examen de detección, su médico puede ayudarle a ponerse al día. También puede hablar sobre la salud mental y física de su hijo, o sobre cualquier medicamento que esté tomando.

Si postergó la visita de su hijo al médico durante el último año, no está solo. Vuelva a encaminar su atención preventiva. Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/PreventiveCare.

Averigüe qué exámenes médicos puede estar pasando por alto. Hable con su médico o visite mvphealthcare.com/PreventiveCare.



No Olvide la Vacuna Contra la Gripe

La vacuna contra la gripe puede ayudarle a protegerse contra la gripe y de las complicaciones potencialmente graves que pueden derivarse de ella. También puede proteger a sus seres queridos que pueden ser más susceptibles a contraer enfermedades. Hable con su médico para conocer cuál es la mejor forma de recibir su vacuna contra la gripe este año.

Asuma el Control de su Diabetes

Controlar su diabetes es importante para su salud general y puede ayudarle a prevenir problemas futuros. Mantenga su afección bajo control asistiendo a visitas médicas regulares y adoptando buenas rutinas diarias.

Realícese Pruebas y Exámenes de Detección con Regularidad

Si vive con diabetes, debe realizarse las siguientes pruebas y exámenes de detección al menos una vez al año:

- Examen de la vista con dilatación de pupilas con su oculista para detectar si tiene una enfermedad ocular relacionada con la diabetes (denominada retinopatía diabética)
- Análisis de hemoglobina A1C (HbA1c) para controlar sus niveles promedio de azúcar en la sangre
- Análisis de nivel de colesterol LDL para controlar su nivel de colesterol “malo”
- Análisis de proteínas en orina para controlar la función renal y así detectar si tiene alguna enfermedad renal relacionada con la diabetes
- Examen completo de los pies: examen anual realizado por su médico y controles frecuentes de los pies en el hogar realizados por usted o su cuidador para detectar si hay daño nervioso relacionado con la diabetes (llamado neuropatía diabética)

Si tiene preguntas sobre sus pruebas y exámenes de detección de diabetes, o si necesita ayuda para programarlos, Gia puede ayudarle. Descargue la aplicación gratuita **Gia by MVP** disponible en la App Store® o en Google Play™. También puede visitar **GoAskGia.com** para comenzar. Desde Gia, haga clic en “Everyday Health Care” (Atención médica diaria), seleccione “Set up a screening or test” (Programar un examen de detección o prueba) y luego elija “Diabetes Screening” (Examen de detección de diabetes).

Tome Decisiones Saludables

Si vive con diabetes, hay cosas que puede hacer para mantenerse bien encaminado, como tomar sus medicamentos según lo indicado por su médico, mantenerse físicamente activo y elegir alimentos más saludables, como proteínas magras, frutas y vegetales.

Aprenda Usted Mismo

Hable con su médico si piensa que puede estar en riesgo de tener diabetes. MVP también tiene videos útiles en línea con información sobre cómo controlar la diabetes, sobre nutrición y sobre estado físico. Visite mvphealthcare.com/diabetes. Comience con *Diabetes 101*, que menciona los tipos de diabetes, los síntomas a los que debe prestarles atención y los posibles tratamientos.

Estamos Listos para Servirle

Ya sea que necesite ayuda para manejar un asunto médico, de salud mental o de consumo de sustancias, o si simplemente necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios, como distribuidores de alimentos o transporte, nuestro **Equipo de Manejo de Casos** está aquí para ayudarle. Para hablar con un Gestor del Caso, llame al **1-866-942-7966**, de lunes a viernes, de 8:30 am a 5 pm.



¡Próximamente!

Una Nueva Experiencia de Cuenta en Línea

MVP ha estado trabajando para mejorar su experiencia de cuenta en línea. Pronto tendrá una manera más rápida y sencilla de acceder a la información de beneficios que más necesita, en el momento y en el lugar que le resulte más conveniente. Esté atento para obtener más información a medida que implementemos cambios durante los próximos meses. Visite mvphealthcare.com e *inicie sesión o regístrese* en una cuenta en línea de MVP. Si ya tiene una cuenta en línea, pero no ha iniciado sesión recientemente, es posible que deba completar por única vez una actualización de la información de inicio de sesión de su cuenta. Solo le llevará unos minutos y nos ayudará a mejorar la protección de su información para la salud importante.

Encuentre un Médico o Centro en Línea

Ya sea que esté de viaje o que simplemente esté buscando un médico más cerca de su casa, la herramienta en línea “Find a Doctor” (Encontrar un médico) de MVP se lo facilita. Descubra proveedores dentro de la red y laboratorios o centros cercanos según su plan de MVP. Haga clic en “*Find a Doctor*” (*Encontrar un Médico*) e *inicie sesión* o ingrese su ID de afiliado de MVP para realizar una búsqueda más personalizada.

Visite mvphealthcare.com/findadoctor para encontrar un video en línea con instrucciones paso a paso.

Para recibir una versión impresa del Directorio de Proveedores Participantes, envíe una solicitud por correo a la siguiente dirección:

Attn: Provider Listing Request
MVP Health Care
PO Box 2207
Schenectady, NY 12301-2207

Incluya el nombre de su plan de salud tal como aparece en su tarjeta de ID de afiliado de MVP. También puede llamar al número de teléfono del Centro de Servicios a los Afiliados de MVP que aparece al dorso de su tarjeta de ID de afiliado de MVP.

No Omita Dosis

Para que sus medicamentos sean más eficaces, debe tomarlos exactamente como se los recetó su médico. Cuando reciba una receta nueva, asegúrese de comprender lo siguiente:

- Cuándo tomar su medicamento
- Qué cantidad tomar
- Si debe tomarlo con o sin agua o alimentos
- Cuándo tomará su última dosis

Considere agregar recordatorios diarios a un calendario para no que no se olvide de tomar su medicamento. También puede preguntar si su farmacia ofrece paquetes de píldoras diarios o semanales. Una vez que usted comience a tomar el (o los) medicamento(s) recetado(s), si tiene alguna inquietud o presenta algún efecto secundario, llame de inmediato al médico que los recetó.



LivingWell

Esté preparado
para cuando
necesite atención.

Quemaduras, picaduras, pinchazos
e infecciones urinarias molestas:
si no está seguro de a quién
llamar, comience con Gia.

LEA MÁS EN EL INTERIOR →



625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
mvphealthcare.com

PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

Programas Living Well

MVP ofrece una variedad de clases y talleres presenciales y virtuales para ayudarle a tener una vida plena. Encuentre clases de taichí, meditación o incluso para dejar el tabaco. Para encontrar una clase, visite mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas más cercanos a usted.



Avisos Importantes **para Afiliados**

Los avisos anuales para afiliados incluyen Derechos y Responsabilidades de los Afiliados de MVP, Transición de la Atención, Política de Atención de Emergencia de MVP e Información sobre Reclamos, Apelaciones y Quejas de los Afiliados. Para consultar las versiones más actuales, visite mvphealthcare.com/notices y seleccione “*Legal Notices/Reports*” (*Avisos legales/Informes*). A continuación, podrá encontrar otros avisos importantes para afiliados.

Actualización del Aviso de Privacidad

Actualizamos nuestro Aviso de Privacidad para reflejar lo siguiente:

Divulgaciones a una aplicación de terceros. Puede indicarle a MVP que proporcione información específica que conserva sobre usted, incluida información para la salud, a través de una aplicación de terceros que usted elija. Si lo hace, MVP podrá divulgar su información a una o más aplicaciones de terceros, según lo que usted indique.

Para obtener una copia de nuestro Aviso de Privacidad en virtud de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA), visite mvphealthcare.com y seleccione “*Notice of Privacy Practices & Compliance*” (*Aviso de Prácticas de Privacidad y Cumplimiento*) en la parte inferior de la página, y luego “*Privacy Notices*” (*Avisos de privacidad*). También puede llamar al Centro de Servicios a los Afiliados de MVP al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de ID de afiliado de MVP.

Usted Merece Atención de Calidad

MVP revisa periódicamente a los proveedores dentro de la red utilizando los estándares que establece el National Committee for Quality Assurance (NCQA) para la calidad de la atención y la satisfacción del paciente. Las mediciones utilizadas están respaldadas por fuentes nacionales como el National Quality Forum (NQF) y la American Medical Association (AMA).

Para obtener más información, llame al Centro de Servicios a los Afiliados de MVP al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de ID de afiliado de MVP. Puede ver información sobre los proveedores participantes en la red de MVP en mvphealthcare.com. Para ello, seleccione “*Find a Doctor*” (*Encontrar un médico*) y luego “*NY Physician Profiles*” (*Perfiles de médicos de NY*) o “*VT Physician Profiles*” (*Perfiles de médicos de VT*).

Requisitos para la Autorización Previa

Su médico debe obtener autorización previa de MVP antes de que usted reciba ciertos procedimientos ambulatorios, médicos o quirúrgicos, equipos médicos duraderos, atención en el hogar y servicios profesionales, así como ciertos medicamentos con receta. También necesitará autorización previa antes de que usted reciba cualquier servicio de un proveedor de atención médica no participante (fuera de la red).

Su proveedor se comunicará con MVP en su nombre con la información médica necesaria si el servicio o suministro requiere autorización previa. Si está usando los servicios de un proveedor fuera de la red, es su responsabilidad confirmar que existe una autorización previa en el archivo de MVP cuando sea necesario. Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/priorauth.

Protección para Víctimas de Violencia Doméstica

MVP no divulgará la dirección, el número de teléfono ni la información del seguro de salud de una víctima de violencia doméstica. Si la víctima es un niño, el padre, la madre o el tutor del niño debe proporcionar a MVP una orden de protección válida. Si se emite una orden de protección contra una persona, MVP no divulgará la dirección, el número de teléfono ni la información del seguro de salud de la víctima ni de los dependientes de la víctima mientras la orden esté vigente. Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/notices y seleccione “*Legal Notices/Reports*” (*Avisos legales/Informes*).