

Dondequiera que lo lleve la vida, lleve Gia[®]

La vida está llena de aventuras. Y ya sea que su próxima aventura lo lleve a subir una montaña o a subir más escaleras, lleve Gia con usted. Con la nueva aplicación móvil Gia by MVP, tiene una guía sobre su salud (y su plan de salud) a cada paso del camino.

La nueva aplicación Gia le ofrece lo siguiente:

- Atención primaria virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con un equipo múltiple de médicos de múltiples especialidades. Obtenga atención en el día para todo: desde las necesidades de rutina hasta el control de afecciones como diabetes, presión arterial alta o ansiedad. No se necesita cita previa; la atención está a solo un mensaje de texto de distancia
- Consulte y comparta su tarjeta de ID de afiliado de MVP con médicos o familiares
- Encuentre reclamaciones médicas, dentales y de farmacia para su plan
- Obtenga una descripción general de su cobertura, incluidos los detalles del plan

¡Sea uno de los primeros en probar la nueva aplicación Gia! Estará disponible en las tiendas de aplicaciones en el momento en que reciba este boletín informativo. Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/gia.

“¡ME ENCANTA! Todos los médicos han sido amables y maravillosos.”

— Robin, miembro de MVP





Todo lo que hacemos en MVP se construye en torno a nuestra promesa de proporcionarle acceso a una atención de salud de calidad y asegurar que se satisfagan sus necesidades de salud. Creemos que es nuestro trabajo proporcionarle un acceso práctico a soluciones de atención virtual a través de Gia. Eso le permite acceder a la atención primaria y de urgencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, cuando y donde la necesite, para que pueda alcanzar su mejor estado de salud y bienestar. No importa en qué etapa se encuentra en su recorrido de atención médica, MVP siempre está aquí para usted.

Christopher Del Vecchio

Presidente y director ejecutivo



Pronto recibirá documentos importantes del plan en su bandeja de entrada

Muy pronto, MVP comenzará a entregarle información importante sobre su plan y su atención médica de forma electrónica en lugar de por correo, lo que incluye boletines informativos (como este), avisos de determinación de atención médica y formularios de impuestos.

Todo ello forma parte de nuestro esfuerzo por hacer que la información sea más accesible para usted. Si prefiere seguir recibiendo copias en papel de estos documentos, acceda a su cuenta en línea en **my.mvphealthcare.com** para configurar sus preferencias de comunicación. A continuación, seleccione *Account Settings* (Configuración de la cuenta) y, luego, *Communication Preferences* (Preferencias de comunicación). Si ya ha configurado sus preferencias de comunicación, entonces no es necesario que haga nada. Si no tiene una cuenta en línea, visite **my.mvphealthcare.com** y haga clic en *Register* (Registrarse) para crear una cuenta en pocos minutos.

La temporada de gripe podría llegar antes de lo habitual este año

Vacunarse contra la gripe a principios de otoño puede ayudarle a protegerse de la gripe y sus complicaciones. Puede vacunarse contra la gripe en el consultorio de su médico, en las farmacias o en centros de vacunación comunitaria contra la gripe. Para obtener más información, visite **mvphealthcare.com/flu**.



MVPMDC0001 (08/2022) ©2022 MVP Health Care



Revisión previa al regreso a clases

Llegó el momento de programar una revisión previa al regreso a clases con el médico de su hijo. Durante esa visita, el médico analizará cualquier problema de salud física o mental, las vacunas y las pruebas de detección que su hijo necesite, o los medicamentos que su hijo pueda estar tomando.

Si necesita encontrar un nuevo médico para su hijo, MVP puede ayudarle. Los médicos para niños pueden ser pediatras o médicos de familia. Visite mvphealthcare.com/findadoctor, seleccione *Doctors by Specialty* (Médicos por especialidad) y busque *pediatric care* (atención pediátrica).

Lista de verificación de vacunas para el regreso a clases

Grupo etario	Vacunas obligatorias
Cuatro a seis	<ul style="list-style-type: none">• Difteria, tétanos y tosferina (DTaP)• Sarampión, paperas, rubéola (MMR)• Poliomielitis• Varicela
11 a 12	<ul style="list-style-type: none">• Refuerzo contra tétanos, difteria y tosferina (Tdap)• Enfermedad meningocócica (MCV4)
13 a 18	<ul style="list-style-type: none">• Refuerzo de MCV4

En los últimos años, es posible que muchas personas hayan pasado por alto algunas vacunas. Acuda al médico de su hijo lo antes posible para asegurarse de estar al día con todas las vacunas y pídale que le proporcione una cartilla de vacunación actualizada para presentar en la escuela de su hijo.

Aunque no es obligatoria para la escuela, se recomienda la dosis inicial de la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) para niños de todos los géneros después de cumplir los nueve años de edad. Los alumnos de todas las edades deben recibir la vacuna anual contra la gripe. Los CDC también recomiendan que todas las personas de cinco años o más completen la serie primaria de vacunas contra la COVID-19 y que reciban una dosis de refuerzo cuando sean elegibles. Visite cdc.gov/vaccines para ver la lista completa de vacunas recomendadas por edad.



Lista de control para la diabetes

¿Está al día con sus controles? Si tiene diabetes, debe realizar ciertas pruebas y exámenes, al menos, una vez al año para evitar complicaciones. Hable con su médico para saber si ha llegado el momento de hacerse uno de los controles y qué significan para usted los resultados obtenidos.

Ejemplos de controles de la diabetes:

- Examen de retina por un oftalmólogo.
- Prueba de hemoglobina (HbA1c) para comprobar sus niveles de azúcar en sangre.
- Nivel de proteínas en la orina.
- Perfil de lípidos.
- Examen completo de los pies.

Para obtener más información sobre estas pruebas, visite mvphealthcare.com/diabetes.

¡No olvide hablar con su médico sobre las vacunas que pueda necesitar!

¿Necesita ayuda para controlar la diabetes?

En MVP, usted cuenta con Asesores de salud a su disposición. Un Asesor de salud puede ayudarle a entender la diabetes. Pueden trabajar con usted en los cambios que puede implementar para mantener su salud bajo control. Llámenos al **1-866-942-7966** para comenzar.



Grupos consultivos de miembros de MVP

Únase a nuestros grupos consultivos de miembros y díganos cómo podemos mejorar nuestro servicio.

El **Consejo Consultivo de Miembros de MVP** se reúne cuatro veces al año de forma virtual. Si desea unirse, envíe un correo electrónico a GPemails@mvphealthcare.com o llame al Centro de Atención al Cliente/a Servicios para Miembros de MVP al **1-800-852-7826** (TTY 711).

El **Comité Asesor de Salud del Comportamiento de MVP** se reunirá de forma virtual el martes, 18 de octubre de 2022. Si desea participar en el debate sobre la salud del comportamiento, envíe un correo electrónico a BehavioralHealthAdvisoryCommittee@mvphealthcare.com o llame al **1-800-532-3530** (TTY 711).

Cómo obtener una lista de proveedores de atención médica participantes

La información más actualizada sobre nuestros proveedores participantes está disponible en línea. Visite mvphealthcare.com y seleccione *Find a Doctor* (Buscar un médico) para iniciar una búsqueda. Para obtener una copia impresa de un listado de proveedores, envíe una solicitud por correo a: 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 identificación de miembro de MVP. También puede llamar al Centro de Atención al Cliente/a Servicios para Miembros de MVP al **1-800-852-7826** (TTY 711) para solicitar un directorio de proveedores.

Las visitas periódicas al dentista marcan una gran diferencia en su salud general

Los miembros de MVP merecen tener la atención dental de calidad que necesitan. MVP se asocia con Healthplex para asegurarse de que tenga acceso a los servicios de atención dental.



Si no ha visitado a su dentista en los últimos 12 meses, llame al consultorio de su dentista al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro de Healthplex para programar una visita. Las visitas de rutina al dentista están disponibles sin cargo.

Visitar al dentista, al menos, una vez cada seis meses es clave para una buena salud dental. Su dentista identificará si hay caries, enfermedades en las encías, llagas e infecciones. Las visitas de rutina al dentista también ayudan a prevenir problemas futuros. Los problemas dentales que no se tratan pueden empeorar rápidamente. También hacen que sea difícil comer, dormir y rendir bien en el trabajo o en la escuela.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios dentales o necesita ayuda para encontrar un nuevo dentista, llame al Servicio de Atención al Cliente de Healthplex al **1-800-468-9868** (TTY 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este, o envíe un correo electrónico a Healthplex a **info@healthplex.com**.

Política de información financiera personal no pública de MVP y Aviso de privacidad en virtud de la HIPAA*

MVP se compromete a salvaguardar su información. Queremos que usted comprenda qué información podemos recopilar y cómo podemos compartirla. La Política de información financiera personal no pública de MVP explica cómo MVP recopila, usa, retiene y preserva la seguridad de la información personal no pública, como su número de Seguro Social, su historial de pagos, su fecha de nacimiento y su estado como miembro de MVP. Para obtener una copia de la Política de información financiera personal no pública de MVP o del Aviso de privacidad en virtud de la HIPAA de MVP, los miembros pueden visitar **mvphealthcare.com** y seleccionar *Privacy & Compliance* (Privacidad y Cumplimiento) en la parte inferior de la página de inicio, o bien pueden llamar al Centro de Atención al Cliente/a Servicios para Miembros de MVP.

* Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico de 1996.

Comuníquese con nosotros

Llame al Centro de Atención al Cliente/
a Servicios para Miembros de MVP al



1-800-852-7826

TTY 711

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

GPemails@mvphealthcare.com

El material presentado en este boletín informativo no pretende sustituir los consejos médicos, que deben obtenerse de un médico calificado.

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

LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

Si necesita ayuda para gestionar un problema médico, de salud mental o de abuso de sustancias, nuestro equipo de gestión de casos está a su disposición. Para hablar con un gestor de casos, llame al **1-866-942-7966** (TTY 711) de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m.

Haga ejercicio este verano en **los nuevos espacios de acondicionamiento físico gratuitos de MVP**



Para promover el acondicionamiento físico para todos, MVP se ha asociado con la Campaña Nacional de Acondicionamiento Físico para crear espacios de acondicionamiento físico al aire libre en las ciudades de Nueva York y Vermont.

Este verano, se inaugurarán 13 nuevos espacios de acondicionamiento físico de MVP en comunidades de las áreas de servicio de MVP.

Estos espacios de acondicionamiento físico son para personas de todas las edades y capacidades, y no es necesario ningún equipo adicional. Los participantes realizarán un gran entrenamiento utilizando su propio peso corporal y tendrán acceso a una aplicación gratuita del espacio de acondicionamiento físico que les guiará a lo largo del recorrido.

La actividad física es todo aquello que sirva para poner el cuerpo en movimiento. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los adultos deben intentar realizar 150 minutos de actividad física por semana, como caminar, andar en bicicleta o nadar. El entrenamiento de fuerza, como levantar pesas, ¡también debería incorporarse a su programa de ejercicios!

No se olvide de nuestros programas para vivir bien

MVP ofrece una variedad de programas, tanto presenciales como virtuales, para ayudarle a vivir bien. Elija entre una selección de clases y actividades cerca de su domicilio, como clases de acondicionamiento físico, seminarios web de bienestar, oportunidades de descuento, ¡y mucho más!

Visite mvphealthcare.com/calendar para obtener más información.