

¡Comience **bien** el año!

No espere a sentirse enfermo para ver a su médico. Una visita anual al médico para recibir atención preventiva puede ayudarlo a evitar problemas de salud en el futuro. Si no puede ir al consultorio del médico, la telemedicina puede ser una opción. Una visita de telemedicina le permite hablar con su médico por teléfono o en línea.

Durante la visita, puede tratar con el médico los siguientes temas:

- **Su estilo de vida y estado de salud general**
- **Todas las pruebas de detección (por ejemplo, de presión arterial alta o diabetes) o vacunas (como la vacuna contra la gripe) que pueda necesitar**
- **Las inquietudes de salud del comportamiento (incluyen trastornos de salud mental y consumo de sustancias)**
- **Medicamentos**
- **Y mucho más**



Si no lo ha hecho, hable con su médico para programar su visita anual hoy mismo.



Un año atrás, nadie podría haber imaginado los problemas sin precedentes que la COVID-19 traería al mundo. Al comenzar este nuevo año, creo que tenemos muchas razones para ser optimistas. A medida que se administren vacunas seguras y eficaces en toda la nación, en MVP seguiremos trabajando para garantizar que nuestras comunidades, sobre todo las poblaciones más vulnerables, tengan acceso equitativo a las vacunas. En MVP nos comprometemos a apoyar y guiar a nuestros afiliados a cada paso del camino, sin importar las dificultades que enfrentemos.

Christopher Del Vecchio
Presidente y Director Ejecutivo

Reciba Living Well por correo electrónico

Visite mvphealthcare.com e inicie sesión o regístrese en su cuenta en línea. A continuación, seleccione *Communication Preferences* (*Preferencias de comunicación*) para suscribirse. MVP continuará enviando información sobre su contrato de plan de salud y sus beneficios por correo postal, según lo exija el estado de Nueva York.

El material presentado en este boletín informativo no pretende reemplazar el asesoramiento médico, que debe obtenerse de un médico calificado.



Mantenga su **corazón saludable**

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos. Pero usted puede hacer mucho para proteger su corazón y mantenerse saludable.

Las dos principales causas de las enfermedades cardíacas son la presión arterial alta y el colesterol alto. Si uno o los dos valores son altos, deberá hablar con su médico para seguir un plan de tratamiento.

Presión arterial alta

Los adultos deben controlarse la presión arterial una vez al año. Si tiene presión arterial alta, debe hacerse un control más frecuente. La presión arterial alta puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos, y causar otros problemas de salud.

Colesterol alto

El colesterol se ve afectado por la edad, el sexo, los hábitos de alimentación y el nivel de actividad. Para saber si su nivel de colesterol es alto, puede hacerse un análisis de sangre. El colesterol alto puede provocar muchos problemas de salud, como ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

Usted puede disminuir la probabilidad de tener presión arterial alta y colesterol alto de la siguiente manera:

- Reduzca la sal en las comidas y aumente el consumo de frutas, vegetales y cereales integrales.
- Manténgase activo.
- Mantenga un peso saludable.
- No fume.
- Maneje el estrés.

Su médico también puede recetarle medicamentos que le ayuden. Es importante que tome los medicamentos siguiendo las indicaciones al pie de la letra. Si tiene preguntas o efectos secundarios, llame de inmediato al médico que se los recetó.

Si padece una enfermedad cardíaca, MVP puede ayudarle. Llame al **1-866-942-7966**, de lunes a viernes de 8:30 am a 5 pm para obtener más información.



Concientización sobre el **cáncer cervical**

Each year more than 13,200 women get cervical cancer, Todos los años, más de 13,200 mujeres contraen cáncer cervical y más de 4,200 mueren por dicha enfermedad. El cáncer cervical se puede prevenir con pruebas de detección de rutina, como la prueba de Papanicolaou. Por lo general, un ginecólogo es quien realiza esta prueba. Cuando el cáncer cervical se detecta a tiempo, es tratable. Las mujeres de entre 21 y 64 años de edad deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada tres años.

Con frecuencia, el cáncer cervical es causado por una infección denominada virus del papiloma humano o VPH. Para ayudar a prevenir el VPH existe una vacuna. La vacuna contra el VPH está recomendada para todos los niños de 11 a 12 años de edad. También existen vacunas contra el VPH para adolescentes y adultos jóvenes, y para adultos mayores que presentan alto riesgo o no fueron vacunados previamente. Hable con su médico para saber si debe vacunarse contra el VPH.

Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/medicalhealth y desplácese hasta *Women's Health (Salud de la mujer)*.

Fuente: Prevent Cancer Foundation

Comuníquese con nosotros

Centro de Servicios a los Afiliados de MVP

 **1-800-852-7826**
(TTY: 1-800-662-1220)

De lunes a viernes, de 8 am a 6 pm

¿Tiene comentarios?

Envíe un correo electrónico a members@mvphealthcare.com

Living Well MVP Health Care

625 State Street

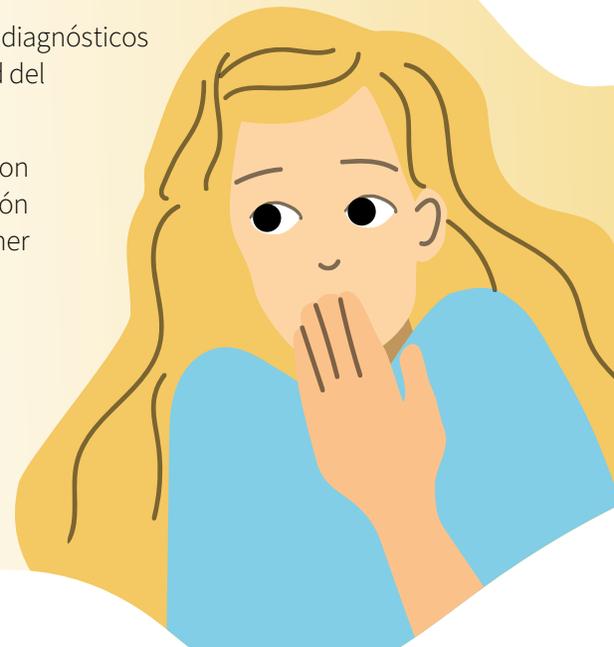
Schenectady, NY 12305-2111

Información para los padres de menores con **diagnósticos confidenciales**

MVP tiene una política establecida para proteger la privacidad de menores con diagnósticos confidenciales. Esto es un requisito de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA).

Si un menor de entre 12 y 18 años recibe servicios o tratamiento relacionados con la salud mental o uso de sustancias, enfermedad venérea, VIH/SIDA, planificación familiar, atención prenatal o servicios relacionados con el aborto, MVP debe tener un formulario de Autorización de Divulgación de Información en sus archivos para hablar con un padre o tutor sobre cualquier diagnósticos confidenciales.

Usted puede encontrar un formulario de Autorización de Divulgación de Información en mvphealthcare.com. Elija *Members (Miembros)*, luego *Forms (Formularios)*, *Disclosure/Payment Forms (Formularios de divulgación/pago)* y *Services Requiring Prior Authorization (Servicios que requieren autorización previa)*. 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.



Actualización de MVP sobre la vacuna contra la COVID-19

La vacuna contra la COVID-19 está cubierta sin costo para todos los afiliados de MVP. Para ver la información más actualizada sobre la elegibilidad y cómo programar una cita para vacunarse, visite: covid19vaccine.health.ny.gov/what-you-need-know

También podrá encontrar la información más actualizada para los afiliados de MVP en mvphealthcare.com/covid19.



LivingWell



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

Visítela!

La nueva página web de Hábitos saludables de MVP contiene consejos, sugerencias y recursos para sus niños en crecimiento. Visite mvphealthcare.com/healthykids.

Cree su cuenta de afiliado en línea ahora mismo

Crear su cuenta de afiliado en línea es más fácil, seguro y rápido que nunca. Con su cuenta de afiliado en línea, obtendrá acceso instantáneo a lo siguiente:

- Detalles de su plan
- Recordatorios de atención preventiva
- Recursos de bienestar valiosos
- Opciones de comunicaciones por correo electrónico

Crear su cuenta en línea lleva menos de dos minutos y es seguro. Simplemente visite mvphealthcare.com/register para comenzar. Aproveche al máximo todo lo que MVP le ofrece como afiliado y regístrese hoy mismo.

health insurance
built around



me