

Envíe un Mensaje de Texto a un Médico 24/7 con Atención Primaria Virtual

A través de la aplicación *Gia*[®] by MVP, puede enviar mensajes de texto a un médico 24/7 y obtener respuestas el mismo día. No se requieren citas. La atención primaria y la atención especializada virtuales son gratuitas con su plan de salud MVP y están disponibles para los afiliados de MVP mayores de 18 años a través de *Gia* y *Galileo*.

Acuda a la atención primaria virtual para lo siguiente:

- **Cuidado diario** como chequeos anuales, reposiciones de recetas médicas y ayuda con pruebas de laboratorio y exámenes
- **Preguntas de salud** cada vez que no esté seguro de lo que necesita
- **Ayuda para gestionar las afecciones** como la diabetes, el asma, la presión arterial alta, el colesterol alto y muchas más
- **Bienestar emocional** apoyo para la ansiedad, la depresión y las necesidades de salud del comportamiento sobre las que hablaría con un médico de atención primaria

Comience Hoy Mismo

Para comenzar, descargue la aplicación móvil *Gia* by MVP de forma gratuita en App Store o Google Play. O visite **GoAskGia.com**.

Una vez que tenga la aplicación, cree una cuenta de *Gia*. Si tiene una cuenta en línea de MVP, puede iniciar sesión en *Gia* con el mismo nombre de usuario y contraseña.

Inicie sesión, luego presione *Virtual Care* (Atención virtual), después *Everyday Care* (Cuidado diario). Luego, siga las instrucciones para descargar la aplicación *Galileo* y configurar una cuenta. Si ya tiene una cuenta de *Galileo*, puede iniciar sesión con su nombre de usuario y contraseña existentes.





Ahora que el año 2022 llega a su fin, nos gustaría agradecerle por ser un valioso afiliado de MVP. Ayudar a que alcance sus objetivos de salud es nuestra prioridad. Gracias por confiar en nosotros para brindarle el apoyo, los recursos y los servicios que necesita para transitar el camino de la salud. En MVP Health Care, estamos comprometidos a elevar el nivel en lo que respecta a las experiencias que les brindamos a ustedes, nuestros afiliados, para superar sus expectativas y ganarnos su confianza todos los días. Esperamos crear un Año Nuevo más saludable con usted.

Les deseamos Felices Fiestas y un maravilloso Año Nuevo.

Christopher Del Vecchio

Presidente y Director Ejecutivo



La Polio Sigue Aquí. ¡Vacúnese!

El 9 de septiembre de 2022, el estado de Nueva York declaró el estado de emergencia debido a un brote de poliomielitis. La vacunación es la mejor herramienta para mantener a los neoyorquinos y a los niños de Nueva York sin polio. Todos los neoyorquinos que no estén vacunados, incluidos los niños de seis semanas o más, las personas embarazadas y aquellas que no hayan completado su serie de vacunas contra la polio deben vacunarse de inmediato.

Programa recomendado de vacunas contra la poliomielitis para niños

Dosis n.º	Grupo Etario
Uno	De seis semanas a dos meses
Dos	Cuatro meses
Tres	De seis a 18 meses
Cuatro	De cuatro a seis años

Los adultos que solo han recibido una o dos dosis deben recibir las dosis restantes. Llame a su proveedor de atención médica hoy para programar una visita. Los funcionarios de la salud afirman que no importa cuánto tiempo haya pasado desde la administración de las primeras dosis. Para obtener más información, visite health.ny.gov/polio.

Crisis Text Line:

El estado de Nueva York se ha asociado con Crisis Text Line, un servicio de mensajes de texto anónimos disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Iniciar una conversación es fácil. **Envíe GOT5 al 741741.**



MVPMDC0001 (11/2022) ©2022 MVP Health Care

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis:

Si su vida o la de otra persona está en peligro inminente, llame al 911. Si está en crisis y necesita ayuda inmediata, **llame, use el chat o envíe mensajes de texto al.**

Grupos de Asesores de Afiliados de MVP

¡Regístrese hoy y brinde comentarios sobre su experiencia con MVP!

El Consejo Asesor de Afiliados de MVP

se reúne dos veces al año, virtualmente. Si desea participar, envíe un correo electrónico a GPemails@mvphealthcare.com o llame al Servicios para Miembros/Centro de Servicios a los Afiliados de MVP al **1-800-852-7826** (TTY 711).

El Comité Asesor de Salud del Comportamiento de MVP

se reúne de manera virtual. Este comité está abierto a los afiliados de Medicaid, Plan de Salud y Recuperación (HARP) y Child Health Plus (CHP). Si desea unirse, envíe un correo electrónico a BehavioralHealthAdvisoryCommittee@mvphealthcare.com o llame al **1-800-532-3530** (TTY 711).

Manejo de la Depresión Estacional

El estado de ánimo de muchas personas cambiará durante la temporada de invierno. Los días más cortos, menos tiempo al aire libre y el clima más frío pueden causar estados de ánimo más tristes, falta de sueño, poca energía y otros síntomas que a menudo se denominan trastorno afectivo estacional (SAD).

Las personas que viven con SAD pueden experimentar lo siguiente:

- Sentir cansancio o agotamiento
- Sentirse lento o sin energía
- Dormir demasiado
- Tener antojo de carbohidratos (alimentos azucarados, panes, papas fritas, otros bocadillos)

Pueden aparecer o empeorar otros síntomas comunes de depresión entre los que se incluyen:

- Sentirse triste todo el día
- Problemas para concentrarse o hacer las tareas
- Menos interés en las cosas que normalmente disfruta

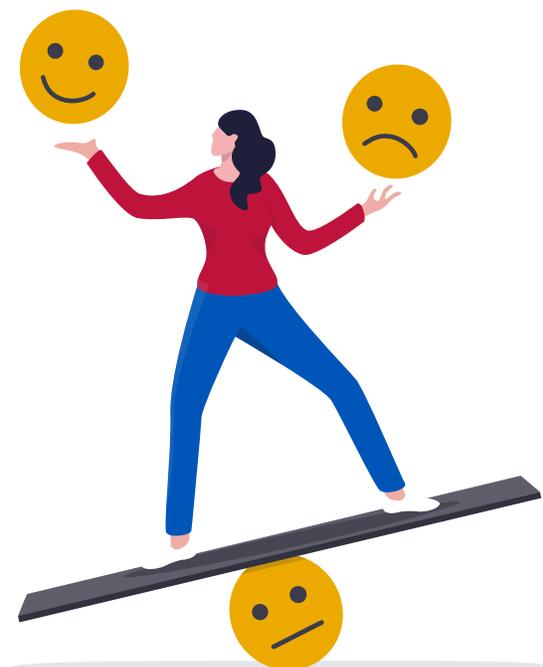
Hay medidas que puede tomar para prevenir la depresión invernal:

- Realice un seguimiento de sus cambios de humor, lleve un diario o controle a alguien que le preocupa
- Haga ejercicio o actividad física de forma constante
- Haga elecciones saludables de alimentación ahora para tener el hábito cuando el clima se vuelva más frío
- Controle o reduzca su consumo de alcohol

Si desarrolla depresión estacional, hay muchas maneras de obtener ayuda:

- Ejercicio, meditación y grupos sociales
- Terapia de luz
- Ciertos medicamentos pueden reducir la gravedad de los síntomas

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) si le preocupa la depresión estacional.





Consejos de Seguridad en Línea para Padres

Existen muchas buenas razones para que su hijo esté en línea, como aprender nuevas ideas, jugar y conectarse con amigos. Sin embargo, pasar demasiado tiempo en línea puede afectar el bienestar mental de su hijo. Los niños deben tener un equilibrio con otras actividades, y supervisar su uso puede ser de ayuda.

Aquellos que pasan la mayor parte de su tiempo “despiertos” en línea tienen un mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad o soledad crónica. Demasiado tiempo en línea también puede conducir a una baja autoestima, mala calidad del sueño o trastornos de atención que pueden afectar negativamente su aprendizaje y desarrollo.

Estos son algunos consejos para ayudar a administrar el uso que hacen de Internet:

- Establezca limitaciones para el tiempo de pantalla diario permitido: discuta las ventajas y desventajas de limitar el uso y permítales ser parte de la discusión sobre cuánto es demasiado
- Verifique sus sitios de redes sociales, aplicaciones e historial de navegación
- Proporcione orientación sobre el comportamiento en línea adecuado
- Hable con ellos sobre qué aplicaciones les gustan, cómo usan esas aplicaciones (por ejemplo, usar TikTok para hacer o ver videos) y sobre tener cuidado con lo que comparten en línea
- Sígalos en los sitios de redes sociales (o pídale a otro adulto de confianza que lo haga)
- Manténgase actualizado sobre las últimas aplicaciones, plataformas de redes sociales y jerga digital utilizada por niños y adolescentes

Los padres pueden buscar en línea reseñas de aplicaciones, plataformas y juegos utilizados por los niños para obtener más información sobre ellos. Comuníquese con el médico de su hijo si tiene inquietudes sobre la salud mental de su hijo o si ve cambios en su comportamiento.

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).

No Sufra Solo

A veces, pedir ayuda puede ser lo más difícil de hacer. Si cree que puede tener un trastorno de salud mental o por consumo de sustancias, no sienta temor de pedir ayuda. Tiene opciones para obtener la atención y el apoyo que pueda necesitar, como lo siguiente:

- Grupos de autoayuda o de apoyo entre pares, por ejemplo, Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos
- Consultas ambulatorias en un centro de salud mental o centro de tratamiento de adicciones
- Rehabilitación para pacientes internados en un centro de tratamiento residencial
- Terapia asistida por medicamentos (MAT)

Hablar con su proveedor de atención primaria (PCP) puede ser un buen punto de partida para buscar tratamiento. No necesita una derivación de su PCP para ver a un proveedor de salud del comportamiento.

Programa de Atención de Salud del Comportamiento de MVP

MVP conecta a los clientes con médicos de la salud del comportamiento autorizados que están disponibles para llamadas de apoyo, para ayudar a mejorar su calidad de vida diaria y para ayudarle a comprender mejor su afección de salud del comportamiento. Trabaje con un gestor de casos de MVP para controlar su afección o encontrar un proveedor de salud del comportamiento. Llame al **1-866-942-7966** para comunicarse con un gestor de casos.

Los clientes de MVP también pueden conectarse virtualmente con un proveedor de salud del comportamiento mediante myVisitNow. Descargue la *aplicación myVisitNow* desde la App Store® o Google Play™, visite **myVisitNow.com** o llame al **1-855-666-9557**.



Comuníquese con Nosotros

Servicios para Miembros/Centro de Servicios a los Afiliados de MVP



1-800-852-7826

TTY 711

De lunes a viernes, de 8 am a 6 pm
GPemails@mvphealthcare.com

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

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

LivingWell



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

Mantenga actualizada la información de su cuenta, como la dirección, el correo electrónico y el número de teléfono, para nunca perderse un mensaje importante de NYSOH y MVP.

En caso de necesitar ayuda para actualizar la información de su cuenta NYSOH o MVP, llame a Servicios para Miembros/Centro de Servicios a los Afiliados de MVP.

Manténgase Saludable Este Invierno con Nuestros Programas de Living Well

MVP ofrece una variedad de programas presenciales y virtuales para ayudarlo a vivir bien.

Elija entre una selección de clases y actividades cerca de usted, como clases de acondicionamiento físico, seminarios web de bienestar, oportunidades de descuento y más. Visite mvphealthcare.com/calendar para obtener más información.

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/FindaDoctor para iniciar una búsqueda. Para obtener una copia impresa de una lista de proveedores, 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 identificación de afiliado de MVP. También puede llamar a Servicios para Miembros/Centro de Servicios a los Afiliados de MVP para solicitar un directorio de proveedores.

