

Su Atención Médica **No Siempre Puede Esperar**

Si bien es posible que se haya tomado algún tiempo durante el año pasado para concentrarse en su bienestar, es posible que se haya perdido algunos controles de rutina. Su visita anual de bienestar, también conocida como examen físico anual, es una de las mejores formas de hacerse cargo de su salud y de prevenir problemas de salud evitables en el futuro.

Usted y su Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider, PCP) pueden hablar sobre su salud y estilo de vida, y sobre cómo puede mejorar su bienestar general. Este es un buen momento para hablar con su médico sobre lo siguiente:

- Su salud física y del comportamiento
- Nutrición y ejercicio
- Exámenes, pruebas y vacunas necesarios
- Preguntas o inquietudes de salud que tenga

¿Necesita quedarse en casa?

Si no puede asistir a una visita en persona con su médico, la telemedicina puede ser una opción. Una visita por telemedicina le permite hablar con su médico por teléfono o videollamada desde su dispositivo móvil, tableta o computadora con cámara web.



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

Comience su **Camino hacia el Bienestar**

MVP tiene herramientas en línea que le ayudarán a alcanzar sus metas de bienestar. Para comenzar, realice una Evaluación de Salud Personal a fin de identificar los posibles riesgos y guiarse para hacer los cambios de estilo de vida que sean adecuados para usted. Suscríbase a desafíos en línea, busque contenido de mejora de la salud basado en evidencia, participe en clases en línea autoguiadas y más. Para obtener más información,

haga clic en *Sign In (Iniciar Sesión)* en **mvphealthcare.com** y seleccione *Begin Your Path to Well-Being (Comience su Camino hacia el Bienestar)*.

Su plan de salud de MVP además incluye descuentos en ropa deportiva, equipos de entrenamiento, dispositivos de registro de actividad, entrenamientos en línea y más a través del programa ChooseHealthy®. Inscríbase en el programa Active&Fit

Direct™ para acceder a más de 2,500 videos de ejercicios a pedido en su casa o mientras viaja y elija entre más de 11,000 gimnasios, con la flexibilidad de cambiar en cualquier momento. Vaya a **mvphealthcare.com/choosehealthy**, luego haga clic en *Sign In (Iniciar Sesión)* en su cuenta en línea de MVP y seleccione *Discounts (Descuentos)*.



Tenga en cuenta que el programa ChooseHealthy no es un seguro. Debe verificar todos los beneficios del seguro que tiene antes de usar este programa de descuentos, ya que dichos beneficios pueden resultar en menores costos para usted que utilizar este programa de descuentos. El programa ChooseHealthy proporciona descuentos de proveedores de atención médica especializados participantes. Usted tiene la obligación de pagar todos los servicios de dichos proveedores, pero recibirá un descuento de esos proveedores participantes por los servicios incluidos en el programa. El programa ChooseHealthy también proporciona acceso al programa Active&Fit Direct, que ofrece descuentos para acceder a gimnasios. El programa ChooseHealthy no realiza pagos directos al programa Active&Fit Direct. Los descuentos en productos y servicios disponibles a través del programa ChooseHealthy están sujetos a cambios. Consulte el sitio web para conocer la disponibilidad actual.

El programa ChooseHealthy es proporcionado por ChooseHealthy, Inc., y el programa Active&Fit Direct es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., ambas subsidiarias de American Specialty Health Incorporated (ASH). ChooseHealthy y Active&Fit Direct son marcas comerciales de ASH y se utilizan en el presente con autorización.

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.

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)。



Un año atrás, nadie podría haber imaginado los problemas sin precedentes que la COVID-19 traería al mundo. Creo que tenemos muchas razones para ser optimistas este nuevo año. 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.

Manténgase a salvo y cuídese.

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 y seleccione Members (Afiliados), Living Healthy (Vida Saludable) y, a continuación, Living Well Newsletter (Boletín Informativo de Living Well). Verá los boletines informativos en español.



MVPCOMM0001 (03/2021) ©2021 MVP Health Care

Afrontar el Estrés

A veces, la mayoría de las personas se sienten estresadas. Los signos del estrés pueden incluir tener problemas para dormir, estar deprimido, enojarse rápidamente, sentirse irritado o aumentar el consumo de alcohol o de sustancias.

A continuación encontrará algunos consejos para controlar el estrés antes de que este afecte su salud:

- Tómese un descanso y no mire, lea ni escuche las noticias o las redes sociales
- Cuide de su cuerpo consumiendo comidas equilibradas, tomando agua, estirando y durmiendo lo suficiente
- Encuentre tiempo para hacer las actividades que le gustan
- Comuníquese con amigos o familiares por teléfono, correo electrónico o redes sociales. Hablar de su estrés puede ayudarle a sentirse mejor
- Cuide de su salud mental, ya que puede afectar el manejo del estrés. Si vive con una afección

de salud mental, continúe con su tratamiento. Hable con su médico si tiene síntomas nuevos o si los existentes empeoran.

Si se siente abrumado por el estrés, busque apoyo y hable con un profesional de atención médica. Llame a su médico, programe una cita por telemedicina o comuníquese con un Gestor del Caso de MVP llamando al **1-866-942-7966**.



Estamos Listos para Servirle

Ya sea que necesite ayuda para manejar un asunto médico, de salud mental o consumo de sustancias, o si simplemente necesita ayuda para encontrar los recursos comunitarios como distribuidores de alimentos o transporte, el Equipo de Manejo de Casos de MVP 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.

La Salud **Es lo Más Importante**

El Cáncer Cervical y el VPH Se Pueden Prevenir

El cáncer cervical es una de las causas más comunes de muerte por cáncer en las mujeres estadounidenses.

Ya que la enfermedad generalmente no muestra síntomas hasta en los estadios avanzados, los exámenes pélvicos, las pruebas de Papanicolaou y las pruebas del virus del papiloma humano (VPH) son claves para una detección temprana. El cáncer cervical es tratable cuando se detecta temprano, y se asocia con una esperanza de vida a largo plazo y una buena calidad de vida.

Se recomienda que las mujeres entre 21 y 64 años se realicen una prueba de Papanicolaou cada tres años.

Concientización sobre el VPH

La infección del VPH puede causar al menos seis tipos de cáncer, incluido el cáncer cervical. Estos tipos de cáncer se pueden evitar con la vacuna del VPH. Se recomienda administrar la vacuna del VPH en niñas de 11 a 12 años. Para las adolescentes o adultas jóvenes de hasta 26 años la vacuna puede ser una opción para ponerse al día. Para las mujeres que estén en riesgo, la vacuna para ponerse al día estará disponible hasta los 45 años.

Para obtener más información sobre el cáncer cervical, el VPH y la vacuna del VPH, visite **mvphealthcare.com/medicalhealth** y desplácese hasta *Women's Health (Salud de la Mujer)*.

Los exámenes médicos de rutina pueden ayudarle a identificar problemas de salud de forma temprana o prevenirlos antes de que ocurran. Consulte con su médico cuáles son los exámenes recomendados para usted. También puede obtener más información en **mvphealthcare.com/preventivecare**.



Mantenga su Corazón Saludable

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos.

El tipo de enfermedad cardíaca más común, la enfermedad coronaria, ocurre cuando existe una combinación de grasas, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre y se acumulan en las arterias. Esta acumulación, también denominada placa, reduce el flujo sanguíneo que llega al corazón y además puede generar coágulos de sangre, que son la causa más común de los ataques cardíacos.

¿Qué puede hacer?

- Pregúntele a su médico sobre la presión arterial, el colesterol y los niveles de hemoglobina A1c
- Reduzca el sodio en las comidas y aumente el consumo de frutas, vegetales y cereales integrales
- Esté activo físicamente
- Mantenga un peso saludable
- No fume
- Maneje el estrés
- Mantenga la diabetes bajo control

Si vive con una enfermedad cardíaca, el equipo de profesionales de atención médica de MVP puede ayudarle. Comuníquese con un Gestor del Caso de MVP llamando al **1-866-942-7966**, de lunes a viernes, de 8:30 am a 5 pm.

¿Están Cubiertos mis Medicamentos con Receta?

Consultar el Formulario de Medicamento con Receta es la manera más fácil de averiguar si su plan de salud de MVP cubre un medicamento.

El Formulario, que se puede encontrar en línea, contiene una lista aprobada de miles de medicamentos, genéricos y de marca, que cubre el plan de MVP con beneficios de medicamentos con receta. Es la fuente principal para obtener información de cobertura de medicamentos, incluidos los

límites de cantidad, la terapia escalonada, la autorización previa u otros requisitos necesarios.

Para acceder al Formulario, visite **mvphealthcare.com** y seleccione *Members (Afiliados)* y, luego, *Prescription Benefits (Beneficios de Prescripción)*. Si tiene dificultad para encontrarlo, comuníquese con el 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.



¡No se lo pierda! Nuestra nueva página web de Hábitos saludables contiene consejos, sugerencias y recursos para sus niños en crecimiento. Visite mvphealthcare.com/healthykids.

Su Privacidad Es Importante para Nosotros

MVP desea que usted entienda qué información podemos recopilar y de qué manera podemos compartirla.

“HIPAA” se refiere a la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act) de 1996. El **Aviso de Privacidad en virtud de la HIPAA** describe cómo MVP usa, divulga y protege su información de salud.

También explica sus derechos con respecto a su información de salud.

La **Política de Información Financiera Personal No Pública de MVP** explica la forma en que

recopilamos, usamos, retenemos y protegemos la información personal no pública como su número de Seguro Social, historial de pagos, fecha de nacimiento y condición como afiliado de MVP.

Para obtener una copia de nuestro Aviso de Privacidad en virtud de la HIPAA o nuestra Política de Información Financiera Personal No Pública, 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 (TTY: 1-800-662-1220) para solicitar una copia de estos documentos.



Obtenga Más Información sobre Mejoras de Calidad

MVP se compromete a proporcionar atención médica y servicios de calidad a sus afiliados. Nuestro programa de Mejoramiento de la Calidad (Quality Improvement, QI) establece estándares para la atención y los servicios que nuestros afiliados reciben de MVP y los proveedores participantes. MVP registra su progreso hacia el logro de las metas del programa de QI en un informe de Evaluación de mejoramiento de la calidad anual.

Le invitamos a participar en el desarrollo, la implementación o la evaluación del sistema de mejoramiento de la calidad, o a brindar comentarios sobre el proceso de QI de MVP. Si le interesa participar, hacer comentarios o recibir un resumen del documento resumido del programa y el Resumen Ejecutivo de la Evaluación Anual, llame al Departamento de Mejoramiento de la Calidad de MVP al **(585) 327-2311**.

Ahorre Tiempo en Línea

Su cuenta en línea de MVP le ayuda a tener la información del plan a mano, incluso mientras viaja. Usted puede hacer lo siguiente:

- Ver los detalles, los beneficios y los documentos del plan de forma instantánea
- Ver y pedir su Tarjeta de ID de Afiliado de MVP
- Acceder a los Formularios de Impuestos
- Verificar el estado de un reclamo
- Usar la Calculadora de Costos del Tratamiento de MVP* para comparar los costos de los tratamientos, explorar sus opciones y calcular los costos de bolsillo

Actualice su información de contacto en línea y elija que le enviemos actualizaciones y comunicaciones por correo electrónico, incluido este boletín informativo.

Para actualizar las preferencias de comunicación, visite mvphealthcare.com y haga clic en *Sign In/Register (Iniciar Sesión/Registrarse)* para acceder a su cuenta en línea de MVP. Seleccione *Communication Preferences (Preferencias de Comunicación)* en el menú de la izquierda. Tenga en cuenta lo siguiente: MVP continuará enviando información sobre el contrato de su plan de salud y sus beneficios por correo postal.

*Este recurso en línea cumple con los requerimientos de la Ley 191 del estado de Vermont y con la Norma de Transparencia de Calidad y Precios de Atención Médica resultante, establecida por el Departamento de Regulación Financiera del estado.

LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

Su Atención Médica **No Siempre Puede Esperar**

El examen de bienestar anual, también conocido como examen físico anual, es una de las mejores formas de hacerse cargo de su salud y de prevenir problemas de salud evitables en el futuro.

LEA MÁS EN EL INTERIOR →



La vacuna contra la COVID-19 está cubierta sin costo para todos los afiliados de MVP. Para encontrar la información más actualizada sobre cómo programar una cita para vacunarse, visite:

- Estado de Nueva York: covid19vaccine.health.ny.gov/what-you-need-know
- Vermont: healthvermont.gov/covid-19

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

health insurance
built around

me

