

## La atención médica personalizada comienza con su correo electrónico

Conecte su dirección de correo electrónico con su cuenta de MVP. Le brinda dos herramientas personalizadas que le ayudan a obtener atención y administrar su plan desde cualquier lugar.

### La aplicación móvil *Gia*<sup>®</sup> by MVP

Dondequiera que le lleve la vida, lleve *Gia*. Es una guía para su salud (y su plan de salud). *Gia* le brinda acceso a atención primaria y urgente virtual, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede ver y compartir sus tarjetas de identificación, hacer un seguimiento de sus reclamos y mantenerse al día sobre sus deducibles y límites. Incluso tiene recordatorios de cuidado preventivo. Si paga su prima directamente a MVP, ahora puede realizar y programar los pagos de primas en la aplicación móvil *Gia* by MVP. Descargue la aplicación gratuita en [GoAskGia.com](http://GoAskGia.com).

### Cuentas en línea para afiliados

Su cuenta en línea para afiliado de MVP es segura y conveniente. Tiene información detallada sobre su plan de salud. En su cuenta, puede ver e imprimir las tarjetas de ID de afiliado de MVP, revisar el historial detallado de reclamos y ver sus explicaciones de los beneficios. Incluso puede realizar un seguimiento del progreso en sus deducibles y límites y realizar pagos. También es la mejor manera de actualizar sus preferencias de comunicación. Cree su cuenta en [my.mvphealthcare.com](http://my.mvphealthcare.com).

### Conecte su correo electrónico hoy mismo

Con *Gia* y su cuenta en línea para afiliados, puede recibir atención y administrar su plan desde cualquier lugar. Entonces, ¿qué está esperando? ¡Conecte su correo electrónico con su cuenta de MVP hoy!



## ¡Atención, padres!

¿Tiene un hijo/a cubierto/a por su plan de MVP que tiene al menos 12 años de edad? Si es así, es una buena idea que complete un formulario de Autorización de Divulgación de Información (ADI) y lo envíe a MVP. Tener un ADI en los archivos significa que usted, como padre/madre o tutor, tiene acceso a cierta información para la salud que de otro modo no está disponible para usted una vez que su hijo/a cumple 12 años. Para descargar el formulario de ADI, visite [mvphealthcare.com/ADI](http://mvphealthcare.com/ADI).



## Mensaje del presidente y director ejecutivo de MVP Health Care

Cuidar de nosotros mismos siempre es importante, y esta temporada de otoño no es ninguna excepción. Por eso les animo a que prioricen su salud personal con servicios de atención preventiva como controles de rutina, exámenes de detección y vacunas.

Además, tómense un tiempo para visitar nuestro nuevo sitio web de MVP. Hemos trabajado duro para que sea más fácil de usar y se adapte a sus necesidades como afiliados.

Como siempre, estamos aquí para ayudarles en cada paso del camino.

Espero que estén bien,

**Christopher Del Vecchio**  
Presidente y director ejecutivo



MEDICAID, HARP, CHILD HEALTH PLUS (CHP) Y ESSENTIAL PLAN

## Volvieron las renovaciones

MVP le enviará recordatorios cuando sea el momento de renovar su cobertura. Asegúrese de que la información de su cuenta, como la dirección postal, el número de teléfono y el correo electrónico, esté actualizada para que podamos comunicarnos con usted. Para actualizar la información de su cuenta, visite [my.mvphealthcare.com](https://my.mvphealthcare.com) e inicie sesión en su cuenta en línea de Afiliado de MVP.

### Renovación de su cobertura

Para disfrutar de la mejor experiencia, es posible que necesite los siguientes elementos para completar su renovación:

- Prueba de ingresos de los últimos 30 días, como un recibo de sueldo o documento de desempleo, o un estado financiero de tres meses
- Número de Seguro Social o Números del Documento para verificar su estado de inmigración, si corresponde
- Información sobre cualquier seguro de salud adicional que tenga

Para obtener más información sobre las renovaciones, llame de lunes a viernes de 8 am a 6 pm:

Afiliados de Medicaid y CHP—llame al Centro de Servicios a los Afiliados de MVP al **1-800-852-7826** (TTY 711)

Afiliados de HARP—llame al **1-844-946-8002** (TTY 711)

o visite [mvphealthcare.com/renew](https://mvphealthcare.com/renew).



# Lista de verificación para el regreso a la escuela

## Visita anual de buena atención

### **Durante estas visitas, el médico de su hijo/a realizará lo siguiente:**

- Medirá el peso, la estatura y el índice de masa corporal (IMC) para asegurarse de que esté creciendo normalmente
- Revisará la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la respiración
- Administrará las vacunas o hará las pruebas de detección necesarias para enfermedades infantiles
- Evaluará su bienestar emocional y su crecimiento y desarrollo mental
- Realizará otras evaluaciones basadas en la edad, el sexo y el estilo de vida

### **Planifique con anticipación**

- Anote cualquier preocupación que tenga antes de su visita
- Haga una lista de los medicamentos, vitaminas y suplementos que su hijo/a esté tomando actualmente para que el médico la revise
- Haga preguntas durante el examen: esta es una oportunidad ideal para hablar con el médico sobre la salud y el comportamiento de su hijo/a
- Programe la visita de su hijo/a para el año siguiente antes de salir del consultorio del médico



### **No espere a que su hijo/a se enferme para ver al médico.**

Las visitas anuales de bienestar para niños están cubiertas por MVP. MVP Health Plan cuenta con servicios de cuidado preventivo por \$0.\* Para obtener más información sobre los servicios de atención preventiva, visite [mvphealthcare.com/PreventiveCare](https://mvphealthcare.com/PreventiveCare).

\*Consulte su Certificado de Cobertura para conocer los detalles del plan de beneficios.



# □ Plan de tratamiento del TDAH

El comienzo del año escolar es un excelente momento para volver a evaluar el plan de tratamiento del TDAH (Trastorno por déficit de atención con hiperactividad) de su hijo/a con su médico y la escuela. Estas conversaciones importantes pueden ayudar a marcar la pauta de un año escolar exitoso para su estudiante.

## Planifique con anticipación

- Hable con el médico de su hijo/a sobre los objetivos para el próximo año escolar
- Desarrolle un plan con el médico para lograr estos objetivos
- Hable con la escuela de su hijo/a sobre los detalles del plan de su hijo/a para que el personal entienda lo que se requiere
- Programe otro seguimiento con el médico de su hijo/a unas semanas después de comenzar el año escolar para:
  - Hablar sobre cómo van las cosas en casa y en la escuela
  - Asegurarse de que el tratamiento actual para el TDAH esté funcionando para su hijo/a

## Consejos adicionales

- Antes de que comience la escuela, hable con su hijo/a con frecuencia sobre sus rutinas de regreso a la escuela
- Prepare un calendario familiar que muestre las rutinas diarias y las actividades extracurriculares
- ¡Programe y complete las visitas de seguimiento con el médico de su hijo/a!

MVP puede ayudarle a programar una visita médica o a encontrar un médico nuevo. Para estos servicios o si tiene preguntas, llámenos al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de ID de afiliado de MVP.

## ¡Comparta su experiencia con MVP!

En MVP, nos encantaría que comparta con nosotros sus pensamientos y experiencias. Tenemos varios tipos diferentes de consejos asesores para afiliados que se reúnen a lo largo del año. Si le interesa unirse a uno de ellos, envíe un correo electrónico a [gpadvisorycouncil\\_product@mvphealthcare.com](mailto:gpadvisorycouncil_product@mvphealthcare.com) o llame al número que aparece al dorso de su tarjeta de ID de afiliado. ¡Esperamos oír su opinión!

## Comuníquese con nosotros

¿Tiene comentarios sobre este boletín informativo?  
Envíe un correo electrónico a [members@mvphealthcare.com](mailto:members@mvphealthcare.com) o escríbanos a:

**Living Well MVP Health Care**  
**625 State Street**  
**Schenectady, NY 12305-2111**

Si tiene preguntas sobre sus beneficios, llame a Servicios a los Afiliados de MVP/Centro de Atención al Cliente al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de ID de afiliado de MVP.



# Atención a todos los jóvenes de 18 a 21 años... ¡Este mensaje es para ustedes!

Mientras crecías, tus padres o cuidadores pueden haberse hecho cargo de sus necesidades de atención médica: programar su visitas, hablar con su médico, completar formularios y llevar un registro de los medicamentos. Ahora que eres mayor, es posible que sea el momento de que te hagas cargo de tu propia atención médica.

## Cómo cambiar a la atención médica para adultos

Una vez que cumples 18 años, depende de ti tomar las decisiones sobre tu propia atención médica. Tus padres/cuidadores no pueden acceder a tu información médica ni estar en la sala de examinación a menos que des tu permiso. Si necesitas ayuda para tomar decisiones, habla con tu familia y tu médico sobre quién debe participar y qué debe hacer para asegurarse de que ellos puedan formar parte de las conversaciones.

Si sigues acudiendo a un pediatra (un médico que trata a niños y adolescentes jóvenes), es posible que desees cambiar a un médico que pueda atenderte durante toda la edad adulta. Un médico de atención de adultos, a menudo llamado proveedor de cuidado primario (PCP), es un médico que ayuda a mantener la salud general, incluida la salud física, conductual y emocional. Su función principal es proporcionar atención preventiva y enseñarte a tomar decisiones saludables, así como identificar afecciones médicas frecuentes y ayudarte a encontrar la mejor opción de atención.

Obtén más información y accede a herramientas adicionales y recursos para ayudarte a realizar el cambio: visita [mvphealthcare.com/switch-to-adult-care](https://mvphealthcare.com/switch-to-adult-care).



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 tu contrato de suscripción, de grupo o individual de MVP Health Care, las disposiciones de tu contrato prevalecerán sobre Living Well.

Para leer este boletín informativo en español, visita [mvphealthcare.com/newsletters](https://mvphealthcare.com/newsletters). Verá los boletines informativos en español.

MVP Health Care cumple con las leyes federales sobre los derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluidas 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 711).

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 711)。

# LivingWell



PRSR STD US  
Postage  
**PAID**  
MVP Health Care

625 State Street  
Schenectady, NY 12305-2111  
[mvphealthcare.com](http://mvphealthcare.com)

## ¡Vacúnese contra la gripe, evite enfermarse!

Vacunarse contra la gripe a principios del otoño puede ayudarle a protegerse de esta enfermedad y sus complicaciones. Todas las personas de 6 meses de edad o más deben aplicarse una vacuna contra la gripe. Puede vacunarse contra la gripe en el consultorio de su médico, en muchas farmacias o en las clínicas comunitarias donde apliquen vacunas contra la gripe. Para obtener más información, visite [mvphealthcare.com/flu](http://mvphealthcare.com/flu).

LEA MÁS EN EL INTERIOR →

## Los programas Living Well de MVP ofrecen clases gratuitas sobre salud y bienestar físico.

El equipo de promociones de MVP Health se enorgullece de ofrecer una variedad de clases, programas de descuento y vales en toda nuestra área de servicio. Para obtener más información, encontrar clases para ti o inscribirse en cualquiera de nuestros programas, visita [mvphealthcare.com/calendar](http://mvphealthcare.com/calendar).

