

Dondequiera Que la Vida Nos Lleve, Vamos Con Gia[®]

La vida está llena de aventuras. Y si su próxima aventura lo lleva por una montaña o por ese conjunto adicional de escaleras, lleve a Gia con usted. Con la nueva aplicación móvil *Gia de MVP*, tiene una guía para su salud (y su plan de salud) con usted en cada paso del camino.

Con la nueva aplicación Gia, puede:

- Obtener servicios de atención primaria virtual, las 24 horas, 7 días a la semana, con un equipo de médicos de múltiples especialidades
- Obtener atención el mismo día para todo, desde las necesidades de rutina hasta el control de condiciones como la diabetes, la presión arterial alta o la ansiedad. No es necesario agendar una cita, ya que la atención está a solo un mensaje de texto
- Ver y compartir su tarjeta de id de miembro de MVP con médicos o familiares
- Encontrar reclamaciones médicas, dentales y de farmacia para su plan
- Obtener una visión general de su cobertura, por ejemplo, los detalles del plan

Además de todas las nuevas funciones de Gia, puede conectarse a la atención de urgencia y de emergencia en cuestión de minutos. Es la manera más rápida de averiguar si necesita ir a una sala de emergencias o a una atención de urgencia (la mayoría de las veces, los médicos de GIA pueden tratar su problema de salud de manera virtual).

Consigue la nueva aplicación
Gia de MVP en **GoAskGia.com**.





A medida que se acerca el otoño, espero que usted continúe dando prioridad a su salud personal y bienestar. Ahora más que nunca, es importante que sea proactivo con su salud mediante servicios de atención preventiva tales como chequeos de rutina, exámenes de detección y vacunas, que pueden ayudarle a disfrutar al máximo esta temporada. Nuestra nueva y mejorada aplicación móvil *Gia*® de MVP puede ayudarle a acceder fácilmente a la atención durante todo el año.

Manténgase seguro y bien,

Christopher Del Vecchio

Presidente y CEO

El material presentado en esta revista es solo informativo y no pretende sustituir el asesoramiento médico, que debe obtenerse de un médico cualificado. Si la información de Living Well entra en conflicto con las disposiciones de su contrato de suscripción, grupo o individual de MVP Health Care, prevalecerán las disposiciones de su contrato sobre las de Living Well.

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



Manténgase Conectado Con una Cuenta en Línea

Crear una cuenta de miembro en línea es la manera más fácil de acceder a toda la información importante de su plan y a recursos útiles.

Le facilitamos encontrar y seleccionar su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP), actualizar los métodos de pago, comprobar el estado de las reclamaciones e incluso actualizar sus preferencias de comunicación. Una vez que haya creado una cuenta en línea, descargue la nueva aplicación móvil *Gia* de MVP para comenzar a acceder a la atención. Si no tiene una cuenta en línea, visite my.mvphealthcare.com y seleccione *Register* (Registrarse) para crear una en cuestión de minutos.

Si necesita ayuda adicional, llame al centro de atención al cliente de MVP al número de teléfono que aparece en la parte posterior de su tarjeta de ID de miembro de MVP.

La Temporada de Gripe Podría Llegar Este Año Antes de lo Habitual

Ponerse la vacuna antigripal a principios del 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 las clínicas comunitarias de vacunas antigripales.

Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/flu.



MVPCOMM0001 (10/2022) ©2022 MVP Health Care



Las Pruebas de Detección del Cáncer le Mantienen un Paso Delante

La vida puede ponerse agitada e ir al médico por cualquier razón puede ser estresante. Pero usted merece tomar el control de su salud que le proporcionan las pruebas de detección del cáncer. Los servicios de atención preventiva, como las pruebas de detección del cáncer, ayudan a detectar los problemas en forma temprana, cuando el tratamiento es más eficaz.

Detección del cáncer de mama—Una mamografía puede ayudar a encontrar una protuberancia en la mama hasta dos años antes de que usted o su médico la puedan sentir. Cuando se detecta en sus primeras etapas, el cáncer de mama es 98% más tratable. *Se recomienda cada uno a dos años para mujeres de 40 a 74 años.*

Pruebas de detección de cáncer de cuello uterino—Las pruebas de papanicolaou periódicas pueden detectar problemas antes de que las células se vuelvan cancerosas. Con las pruebas de papanicolaou regulares, el 75% de los cánceres de cuello uterino se pueden prevenir. *Se recomienda cada tres años para mujeres de 21 a 65 años.*

Detección del cáncer colorrectal—Los pólipos anormales se pueden identificar mediante una prueba de detección y se pueden extirpar de manera temprana cuando el tratamiento funciona mejor. El cáncer colorrectal es 90% más tratable si se detecta en sus primeras etapas. Las opciones de pruebas en el hogar podrían estar disponibles. *Se recomienda para adultos de 45 a 74 años.*

Si ha pospuesto estas pruebas, no es el único. Pero ahora es el momento de hacerlas. Hable con su proveedor de atención primaria para averiguar si debe hacerse exámenes o pruebas de detección del cáncer. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención primaria (PCP), visite mvphealthcare.com/findadoctor. Inicie sesión antes de realizar la búsqueda para personalizar los resultados según su ubicación, plan y datos de miembro.

MVP se complace en anunciar una nueva serie educativa virtual, **Get the Facts on Cancer (Conozca los hechos sobre el cáncer)**, presentada por el Programa de Servicios contra el Cáncer de la región de Finger Lakes. Estos programas son gratuitos y están disponibles para todos los miembros y no miembros de MVP. ¡Compártalo con familiares y amigos! Para obtener información completa sobre el programa y registrarse, visite mvphealthcare.com/calendar.

Obtenga información sobre las pruebas de detección, riesgos y recursos contra el cáncer de mama

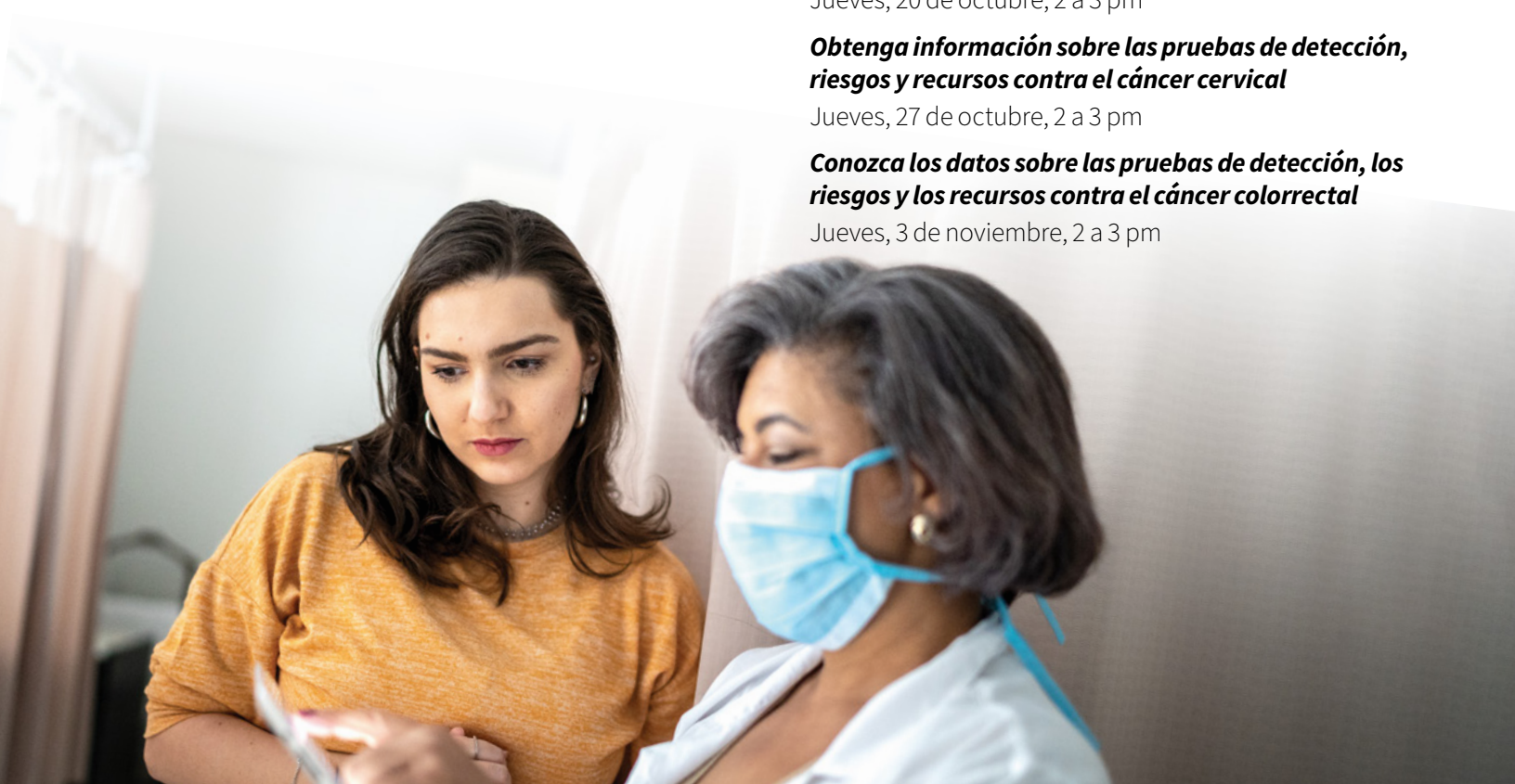
Jueves, 20 de octubre, 2 a 3 pm

Obtenga información sobre las pruebas de detección, riesgos y recursos contra el cáncer cervical

Jueves, 27 de octubre, 2 a 3 pm

Conozca los datos sobre las pruebas de detección, los riesgos y los recursos contra el cáncer colorrectal

Jueves, 3 de noviembre, 2 a 3 pm



Encuentre un Médico o un Centro en Internet

Tanto si está de viaje como si simplemente está buscando un médico más cerca de su casa, la herramienta *Find a Doctor* (Buscar un médico) de MVP en línea le facilita la tarea. Descubra los proveedores de la red y los laboratorios o centros cercanos según su plan de MVP.

Visite mvphealthcare.com/findadoctor para ver un vídeo en línea con instrucciones paso a paso. Haga clic en *Find a Doctor* (Buscar un médico) y en *Sign In* (Iniciar sesión) o introduzca su ID de miembro de MVP para una búsqueda más personalizada.

Para recibir una versión impresa del Directorio de Proveedores Participantes, 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 ID de miembro de MVP. También puede llamar al centro de atención al cliente de MVP al número de teléfono que aparece en la parte posterior de su tarjeta de ID de miembro de MVP.



Estamos Aquí Para Ayudarle

Nuestro Equipo de Administración de Casos está aquí para usted, ya sea que necesite ayuda para manejar un problema médico, de salud mental o de consumo de sustancias, o incluso si necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios, como banco de alimentos o transporte. Para hablar con un Gerente de Casos, llame al **1-866-942-7966** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8:30 am a 5 pm.

Contáctenos.

¿Comentarios sobre este boletín? Envíe un correo electrónico a 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 al Centro de Servicio al Cliente de MVP al número de teléfono que aparece al respaldo de su tarjeta de ID de miembro de MVP.

Recordatorio

Vaya directamente a la sala de urgencias si experimenta síntomas como dificultad para respirar, dolor en el pecho, sangrado abundante, reacciones alérgicas graves o un fuerte dolor de cabeza repentino.

Si no necesita atención, sino solo asesoramiento, hable con un profesional en enfermería, durante el día o la noche, que le ayudará a encontrar información y recursos sobre prevención, bienestar, tratamientos, afecciones crónicas y otros temas de salud. Llame a la Línea de Asesoramiento de Enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **1-800-204-4712** (TTY 711).

No lo olvide—¡Gia es otro servicio disponible para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana!

Vacunas Para la Atención Preventiva

¡Comprobación de Vacunas!

Las vacunas reducen el riesgo de enfermarse al trabajar con las defensas naturales del cuerpo para desarrollar inmunidad a las enfermedades de forma segura. Cuando usted mantiene a su hijo al día con las vacunas programadas, no sólo lo protege a él, también está ayudando a proteger a sus seres queridos y a su comunidad.



Llamado a Todos los Padres y Cuidadores

Si su hijo tiene una vacuna pendiente, programe una visita con su médico para ponerse en el día. También puede hablar sobre la salud física y mental de su hijo, cualquier inquietud actual relacionada con la salud o los medicamentos que está tomando. Si necesita encontrar un nuevo médico para su hijo, MVP puede ayudarle. Los médicos para niños pueden incluir pediatras o médicos de familia. Visite mvphealthcare.com/findadoctor, seleccione a los *Médicos por Especialidad* y escriba “cuidado pediátrico” o “medicina familiar.” No se olvide de pedirle a su médico un registro actualizado de vacunación y salud para la escuela.

Lista de Verificación de Vacunas Para Niños en Edad Escolar

Grupo de Edad	Vacunas Necesarias
Cuatro a seis	<ul style="list-style-type: none">Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)PolioSarampión, paperas, rubéola (MMR)Varicela
Entre 11 y 12	<ul style="list-style-type: none">Refuerzo contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap)Enfermedades meningocócicas (MCV4)
Entre 13 y 18	<ul style="list-style-type: none">Refuerzo de la vacuna neumocócica conjugada (MCV4)

Los niños pueden recibir su dosis inicial de la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) después de cumplir los nueve años de edad. La vacuna contra el VPH ayuda a proteger a su hijo contra el VPH y los tipos de cáncer que puede causar, como el cáncer de cuello uterino y de garganta. Esta vacuna es segura y eficaz, pero funciona mejor cuando se administra antes de cualquier exposición al VPH.

Vacunas Para Todos

Los adultos también necesitan mantenerse al día con las vacunas programadas. Los niños (mayores de seis meses de edad) y los adultos deben vacunarse contra la gripe cada año. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) también recomiendan que todas las personas de cinco años en adelante reciban su serie primaria de vacunas contra el COVID-19 y reciban una dosis de refuerzo cuando cumplan los requisitos. Los adultos de 50 años en adelante deben hablar con su proveedor de atención primaria sobre cuándo deben recibir la vacuna contra la culebrilla y la vacuna neumocócica. Para obtener una lista completa de las vacunas recomendadas organizadas por edades, visite cdc.gov/vaccines.

LivingWell

Dondequiera Que la Vida Nos Lleve, Vamos Con Gia®

La vida está llena de aventuras. Con la nueva aplicación móvil *Gia*® de MVP, tiene una guía para su salud (y su plan de salud) que lo acompañará dondequiera que su próxima aventura lo lleve.

MÁS INFORMACIÓN EN EL INTERIOR →



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

PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

Póngase en Forma Con **las Nuevas Pistas Gratuitas de Acondicionamiento Físico de MVP**

Como apoyo al acondicionamiento físico de todos, MVP se asoció con la Campaña Nacional de Acondicionamiento Físico para llevar las pistas de ejercicios al aire libre a las ciudades de Nueva York y próximamente a Vermont. Hemos abierto 14 nuevas pistas gratuitas de acondicionamiento físico de MVP en comunidades de todas las áreas de servicio de MVP. Estas son pistas para personas de todas las edades y habilidades y no es necesario tener equipo adicional. Los participantes tienen acceso a una aplicación gratuita para la pista de acondicionamiento físico que les guiará a través del ejercicio apropiado, haciendo uso de su propio peso corporal.

No se Olvide de Nuestros **Programas Living Well**

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 usted, por ejemplo, clases de acondicionamiento físico, seminarios web sobre bienestar, oportunidades de descuento y mucho más. Visite mvphealthcare.com/calendar para obtener más información.



**Avisos
Importantes
Para los Miembros**
Consulte el folleto
adjunto.

Avisos Importantes Para los Miembros

Su Privacidad es Importante Para Nosotros

MVP desea que usted conozca qué información podemos recopilar y cómo podemos compartirla. “HIPAA” se refiere a la Ley Federal de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros de Salud de 1996. El aviso de privacidad de HIPAA describe cómo MVP utiliza, divulga y protege su información de salud. También presenta sus derechos con respecto a su información de salud.

La política de información financiera personal que no es pública de MVP describe nuestra recopilación, uso, retención y seguridad de la información personal que no es pública, por ejemplo, su número de Seguro Social, historial de pagos, fecha de nacimiento y estado como Miembro de MVP.

Para obtener una copia de nuestro aviso de privacidad de HIPAA o de nuestra política de información financiera personal que no es pública, visite mvphealthcare.com/notices y seleccione *Privacy Notices* (Avisos de privacidad). También puede llamar al Centro de Servicio al Cliente de MVP al número de teléfono que aparece al respaldo de su tarjeta de ID de miembro de MVP para solicitar una copia de estos documentos.

Protección de las Víctimas de Violencia Doméstica

MVP no revelará la dirección, número de teléfono o información de seguro médico de una víctima de violencia doméstica. Si la víctima es un niño, el padre o tutor del niño debe proporcionar a MVP una orden de protección válida. Si se emite una orden de protección contra un individuo, MVP no revelará la dirección, número de teléfono o información del seguro médico de la víctima ni de sus dependientes durante la duración de la orden. Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/notices y seleccione *Legal Notices/Reports* (Avisos legales/Informes).

Acceso Directo a los Servicios de Obstetricia/Ginecología

Las Organizaciones para el Mantenimiento de la Salud (HMO) en el estado de Nueva York deben proporcionar a las mujeres inscritas acceso directo a servicios primarios y preventivos de obstetricia y ginecología, que incluyen exámenes anuales y el tratamiento de condiciones ginecológicas agudas. Para obtener más información sobre cómo MVP asegura que las afiliadas de sexo femenino de HMO reciban la atención que merecen, comuníquese con el Centro de Servicio al Cliente de MVP al número de teléfono que aparece al respaldo de su ID de miembro de MVP. Para leer la ley en su totalidad, visite health.ny.gov y busque “4406-b.”

Notificación de Aviso Anual

Los avisos anuales incluyen los derechos y responsabilidades de los miembros de MVP, la transición de la atención, la política de atención de emergencias de MVP e información sobre quejas, apelaciones y quejas formales de los miembros. Se notifica a los miembros de MVP, al momento de la inscripción inicial y al menos una vez al año a partir de entonces, que el aviso anual para miembros está disponible.

Para consultar la versión más reciente, visite mvphealthcare.com/notices y seleccione *Legal Notices/Reports* (Avisos legales/Informes).

Requisitos de Autorización Previa

Su médico debe recibir autorización previa de MVP antes de que usted reciba ciertos procedimientos médicos o quirúrgicos para pacientes ambulatorios, Equipo Médico Duradero, atención en el hogar y servicios profesionales, así como ciertos medicamentos con receta.

También se requiere autorización previa antes de recibir cualquier servicio de un proveedor de atención médica no participante (fuera de la red).

Su proveedor se comunicará con MVP, en nombre suyo, con la información médica necesaria si el servicio o suministro requiere autorización previa. Si utiliza un proveedor fuera de la red, es su responsabilidad confirmar que exista la autorización previa en el archivo de MVP cuando sea necesario. Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/priorauth.

Usted Merece un Cuidado de Calidad

MVP revisa regularmente a los proveedores dentro de la red, utilizando las normas establecidas por el Comité Nacional de Control de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) para garantizar la calidad de la atención y la satisfacción del paciente. Las medidas utilizadas están avaladas por fuentes nacionales como el National Quality Forum (NQF) y la American Medical Association (AMA).

Para obtener más información, llame al Centro de Servicio al Cliente de MVP al número de teléfono que aparece al respaldo de su tarjeta de ID de miembro de MVP. Puede consultar información sobre los proveedores participantes de la red de MVP en **mvphealthcare.com**, seleccione *Find a Doctor* (Buscar un médico) y, a continuación *NY Physician Profiles* (Perfiles de médicos de NY) o *VT Physician Profiles* (Perfiles de médicos de VT).

Ley de Salud de la Mujer y de Derechos del Cáncer (WHCRA)

MVP proporciona beneficios para servicios relacionados con la mastectomía. MVP proporciona cobertura para todas las etapas de la reconstrucción de la mama en la que se ha realizado una mastectomía, incluida la reconstrucción y cirugía para lograr la simetría, las prótesis y el tratamiento de las complicaciones resultantes de una mastectomía, que incluye el linfedema. Para obtener una descripción detallada de los beneficios relacionados con la mastectomía, llame al Centro de Servicio al Cliente de MVP al número de teléfono que figura en el reverso de su tarjeta de ID de miembro de MVP.