

¿Qué es la salud del comportamiento?

Salud del comportamiento es el término que se utiliza para referirse a la salud mental, el estilo de vida, el consumo de sustancias, los patrones de comportamiento, las relaciones y más aspectos sobre una persona.

Si bien los problemas de salud física pueden ser fáciles de detectar, es más difícil notar si alguien está teniendo problemas de salud del comportamiento. Por ejemplo:

- Pánico
- Tristeza abrumadora
- Deseos de beber de alcohol
- Recordado de traumas
- Recordarse de lo que se planeaba hacer a continuación

El término salud del comportamiento a menudo se confunde con comportamientos saludables o buenos comportamientos o

con “cómo cambiar el comportamiento de alguien.” Pero experimentar una afección de la salud del comportamiento no significa que una persona muestre mal comportamiento.

Significa, en cambio, que la salud del comportamiento busca cubrir las falencias en la salud y el bienestar físico de una persona que pueden estar contribuyendo a una afección. Algunos ejemplos de servicios de salud del comportamiento incluyen el manejo de medicamentos, la terapia de conversación, la meditación, escribir un diario personal, el asesoramiento nutricional o un programa de ejercicios.

Las afecciones de la salud del comportamiento son más frecuentes de lo que creemos.

En un estudio realizado por la Fundación de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría:



El **50 %** de las personas declaró haber **experimentado algún problema de salud mental** en su vida

En el caso de los adolescentes:



Más del **40 %** de los estudiantes de escuela secundaria dijeron que tenían **sentimientos repetidos de tristeza o desesperanza**



Una de cada tres personas no recibió ningún tratamiento



Casi uno de cada cinco planeó suicidarse en el último año

Fuente: Fundación de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría

continúa en la página siguiente...



Si bien estos hechos pueden parecer alarmantes, hay mucho que podemos hacer para mejorar la salud del comportamiento. También es importante saber que un problema de la salud del comportamiento no se resolverá de la noche a la mañana, y le llevará tiempo a la persona trabajar para alcanzar sus objetivos.

MVP está aquí para ayudarle. Tenemos muchos recursos para brindarle apoyo a usted y a su familia.

Manejo de Casos

Los gestores del caso de MVP pueden ayudarle a encontrar terapeutas ambulatorios dentro de la red y conectarle con servicios sociales y otros recursos de apoyo. Llame a MVP al **1-866-942-7966** (TTY 711) para obtener más información.

Recursos en línea

- mvphealthcare.com/BehavioralHealth
- mvphealthcare.com/VirtualBH



Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas o está atravesando una crisis emocional, llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., filiales operativas de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.

App Store[®] es una marca comercial registrada de Apple, Inc. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales registradas de Google, LLC.

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, visite 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)。

Esta información está disponible en otros formatos para afiliados con necesidades especiales o que hablen otro idioma que no sea inglés. Llámenos al **1-844-946-8010** (TTY/TTD 711).



Mensaje del Presidente y Director Ejecutivo de MVP Health Care

Mientras damos la bienvenida a otra temporada de otoño, me encuentro reflexionando sobre lo que realmente importa: nuestra salud y bienestar físico. Es una temporada de cambios, no solo en la naturaleza, sino también una invitación para que revisemos y renovemos nuestro compromiso de cuidarnos.

Ya se trate de encontrar el proveedor adecuado, de entender sus beneficios o simplemente de necesitar a alguien con quien hablar sobre sus necesidades de atención médica, estamos aquí, listos para ayudarlo.

Su salud es su bien más preciado. Protejámosla juntos.

Espero que esté bien,

Chris Del Vecchio

Presidente y Director Ejecutivo

¡Luche contra la gripe este año!

Es importante vacunarse contra la gripe todos los años, especialmente en otoño.

Puedes vacunarte contra la gripe en el consultorio de tu médico, en muchas farmacias o en las clínicas comunitarias donde apliquen vacunas contra la gripe. Para obtener más información, visite mvphealthcare.com/flu.

Gia[®] —atención rápida cuando la necesita

Obtenga tratamiento urgente las 24 horas del día, los 7 días de la semana para muchas afecciones médicas, tanto para niños como para adultos. También puede abordar inquietudes sobre la salud del comportamiento con un acceso conveniente a la terapia virtual. Obtenga la atención que necesita, cuando la necesita.



Q8a1961d7d2f0477a

¡Descargue la aplicación hoy mismo!

Escanee el código QR para descargar la aplicación móvil *Gia by MVP* o visite App Store[®] o Google Play[™].

Para emergencias graves y potencialmente mortales, marque 911.



Salud de la mujer

Los exámenes ginecológicos anuales son una de las formas más importantes en que las mujeres reciben información y exámenes de salud preventivos. Se recomienda que las mujeres (asignadas al nacer) tengan su primera visita con un ginecólogo (GYN) cuando tienen entre los 13 y los 15 años de edad.

Los proveedores de atención ginecológica están capacitados para cuidar a las mujeres desde la adolescencia hasta la edad avanzada y abordar sus necesidades de atención médica en constante cambio, y son expertos en todo lo relacionado con el sistema reproductivo femenino.

¿Qué puedo esperar en una visita al ginecólogo?

Prueba de Papanicolaou—se trata de una prueba de detección de cáncer cervical que debe realizarse cada tres años a las mujeres de entre 21 a 29 años de edad. Para las mujeres mayores de 30 años, se recomienda la realización de pruebas conjuntas de Papanicolaou y del virus del papiloma humano (VPH) cada cinco años.

Vacuna contra el VPH—La vacuna contra el VPH se puede administrar a adultos antes de cumplir 45 años, si no la recibió cuando era niño. Hable con su ginecólogo o un Proveedor de Cuidado Primario sobre si debe recibir esta vacuna.

Clamidia y gonorrea—Si no se tratan, estas infecciones de transmisión sexual (Sexually Transmitted Infections, STI) pueden provocar complicaciones graves, como enfermedad inflamatoria pélvica, infertilidad y dolor crónico. Se recomienda realizar pruebas anuales a las mujeres sexualmente activas menores de 25 años. Para las mujeres de 25 años o más, su proveedor debe verificar los factores de riesgo anualmente que podrían justificar la repetición de las pruebas.

Examen clínico de mamas—Su ginecólogo realizará un examen de mamas como parte de su chequeo de rutina para detectar bultos, cambios o anomalías.

Para encontrar un proveedor de atención ginecológica, visite mvphealthcare.com/FindaDoctor. Seleccione *Doctors by Specialty* (Médicos por Especialidad) e ingrese “GYN” o “gynecologist” (“ginecólogo”). Para obtener resultados personalizados, antes de buscar, inicie sesión en Gia® en my.mvphealthcare.com toque en *Doctor/Facility Search* (Búsqueda de médico/centro) en la aplicación móvil *Gia by MVP*.



Ayuda para controlar el VIH

Vivir con VIH puede ser un desafío. Es posible que tenga preguntas sobre su plan de tratamiento, dónde obtener medicamentos y cómo mantenerse saludable. Si vive con VIH y cree que necesita ayuda adicional para controlar su salud, MVP está aquí para ayudarle.

Conéctese con un gestor de casos

MVP cuenta con un equipo de profesionales de atención médica y personal de enfermería que pueden ayudarle a encontrar recursos y cuidarse. Podemos ayudarle con:

- Comprender el VIH, su plan de tratamiento y los medicamentos
- Obtener atención o realizarse pruebas
- Encontrar recursos comunitarios que puedan ayudarle
- Alimentarse bien, mantenerse activo y controlar su salud mental

Para hablar con un gestor de casos, llame al **1-866-942-7966** (TTY 711), de lunes a viernes, 8:30 am–5 pm. Su llamada es confidencial.

Cambios en la red de proveedores

Desde el 1 de agosto de 2024, Roswell Park Cancer Institute ya no participa en los planes MVP Medicaid, HARP y Child Health Plus (CHPlus).

Para encontrar un médico que participe en su plan de salud, visite mvphealthcare.com/FindaDoctor. Para obtener los mejores resultados, inicie sesión en Gia en línea en my.mvphealthcare.com y seleccione *Find a Doctor* (Encontrar un médico), o en la aplicación móvil *Gia by MVP*, toque *Doctor/Facility Search* (Búsqueda de médico/centro).

Si tiene preguntas o necesita ayuda para encontrar un médico o centro, llame al Centro de Servicios a los Afiliados de MVP al **1-800-852-7826** (TTY 711), de lunes a viernes, 8 am–6 pm. Los afiliados de HARP pueden llamar al **1-844-946-8002** (TTY 711).

Recursos sobre el VIH

Obtenga información y orientación adicional sobre el VIH en mvphealthcare.com/HIVsupport.

Los medicamentos de profilaxis previa a la exposición (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP) y de profilaxis posexposición (Post-Exposure Prophylaxis, PEP) para la prevención del VIH están cubiertas por su plan MVP. Estos medicamentos ayudan a prevenir el VIH cuando se toman según las indicaciones. Obtenga más información en mvphealthcare.com/HIVsupport.

Comuníquese con nosotros

¿Tiene comentarios sobre este boletín informativo?

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 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.

LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

¡No se pierda
las últimas
actualizaciones
de MVP!

LEA MÁS EN EL INTERIOR →



¡MVP móvil!

Nos complace usar nuestros Vehículos de Atención Móvil para llevar a nuestros expertos en atención médica a su comunidad.

Esta oficina móvil sobre ruedas está completamente equipada para responder a sus preguntas sobre la cobertura. Si tiene curiosidad sobre las tarifas, los beneficios o nuestra sólida red de proveedores, los amables representantes de MVP están aquí para ayudarle.

Visite **MVPonthemove.com** ahora mismo para obtener más información o programar una cita.

Clases y eventos comunitarios gratuitos de MVP Living Well

¿Sabía que MVP ofrece clases y eventos gratuitos para afiliados y no afiliados de MVP? Invite a un amigo a una de nuestras clases virtuales o presenciales en toda nuestra área de servicio.

Para obtener más información, visite **mvphealthcare.com/calendar**.