



Living Well

Otoño | 2022

Exclusivo para MVP Health Care®
Afiliados de DualAccess

El Equipo de Atención de MVP— **Trabaja para Usted**

Como parte de su plan MVP DualAccess, usted tiene acceso gratuito a su propio Equipo de Atención personal. Su Equipo de Atención de MVP es un grupo de profesionales de atención médica que están disponibles para apoyarle a usted y a sus necesidades de salud.

Cómo puede ayudarle su Equipo de Atención:

- Conversaciones por teléfono sobre sus necesidades de salud y sobre las áreas en dónde desea o necesita apoyo adicional
- Ayuda para completar una Evaluación de Riesgos de Salud que le ayuda a comprender su estado de salud y cualquier riesgo
- Crear un plan de atención personal con objetivos y actividades que puede hacer para gestionar su salud
- Programar visitas médicas y traslados ida y vuelta al consultorio del médico
- Apoyarle después de que haya recibido el alta de un hospital o de un centro de enfermería
- Compartir información educativa en temas de salud y bienestar físico
- Asegurarse de que comprenda los medicamentos que toma
- Conectarle con recursos y grupos de servicios sociales

La mejor manera de obtener información sobre cómo su Equipo de Atención puede ayudarle es con una llamada telefónica. Usar su Equipo de Atención de MVP no tiene costo alguno. Puede comunicarse con su Equipo de Atención llamando al **1-866-954-1872** (TTY 711) lunes–viernes, 8:30am–5 pm Hora del Este.



Contacto MVP

Centro de Servicios a los Afiliados de MVP

1-866-954-1872

TTY 711

Lunes–viernes, 8 am–8 pm Hora del Este. 1 de octubre–31 de marzo, llame los siete días de la semana, 8 am–8 pm.

mvphealthcare.com

Agradecemos Sus Comentarios

Attn: Marketing & Communications
MVP Health Care
625 State St
Schenectady NY 12305-2111

**memberservices@
mvphealthcare.com**

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

To read this newsletter in English, visit **mvphealthcare.com/newsletters**. You will see the newsletters in English.

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 (incluida la orientación sexual y la identidad de género).

ATTENTION: If you speak English, free language assistance services are available to you. Call **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)。

MVP Health Plan, Inc. es una organización HMO-POS/PPO/MSA/HMO D-SNP con un contrato con Medicare y con el programa Medicaid del estado de Nueva York. La inscripción en MVP Health Plan depende de la renovación del contrato.



Siga a MVP Health Care para estar actualizado sobre nuestros programas de salud y bienestar, eventos comunitarios y noticias sobre cómo MVP trabaja para crear comunidades más saludables.

Conozca a Su Equipo de MVP

Estaremos aquí cuando nos necesite.

Su Equipo de Atención de MVP se conforma en función del tipo de atención que necesita. Además de su Proveedor de Cuidado Primario (PCP), sus proveedores especializados y su farmacia, su Equipo de Atención puede incluir los siguientes profesionales de la salud.

Los Administradores de Atención de Enfermería le enseñan cómo gestionar su salud y le ayudan a obtener los servicios que necesita.

Los Trabajadores Sociales Clínicos con Licencia le ayudan a gestionar sus necesidades de salud mental. Pueden enseñarle sobre diagnósticos de salud mental, como ansiedad o depresión. Los trabajadores sociales también pueden ayudarle a acceder a la red de proveedores de salud mental de MVP o derivarle a programas de salud mental o por consumo de sustancias.

Los Trabajadores Comunitarios de la Salud le conectan con recursos dentro de su comunidad que apoyen su salud. Pueden ayudarle a comprender sus beneficios y acceder a ellos, como traslados hacia y desde el consultorio del médico o después de que haya recibido el alta de un centro médico.

Los Farmacéuticos del Equipo de Atención de MVP están disponibles para revisar sus medicamentos actuales y responder cualquier pregunta que pueda tener. Los farmacéuticos trabajan en estrecha colaboración con su PCP, administrador de atención de enfermería, trabajador social y otros miembros del Equipo de Atención para ayudarle a lograr sus objetivos de salud.

Qué Puede Esperar de Su Equipo de Atención de MVP

Su Equipo de Atención crea un plan especial para usted y se comunicará regularmente para acompañarle.

Su Equipo de Atención le ayudará a completar una **Evaluación de Riesgos de Salud**. Este examen médico les ayuda a usted y a su Equipo de Atención a comprender su estado de salud actual y cualquier riesgo de salud que pueda tener.

Su Equipo de Atención trabajará con usted para crear un **Plan de Atención Individualizado**. El plan es creado para usted por su Equipo de Atención con su opinión, la de sus médicos y la de sus cuidadores. Es específico para sus necesidades e incluye un conjunto de objetivos por los cuales su Equipo de Atención trabajará con usted para cumplir.



Por Qué es Importante Visitar a Su Proveedor de Cuidado Primario

Construir una relación con su PCP puede dar como resultado una mejor salud.

Su Proveedor de Cuidado Primario desempeña un papel muy importante en su salud. Ofrece atención preventiva y detección temprana de problemas de salud físicos y salud del comportamiento. Salud del comportamiento es un término que se refiere a los trastornos de salud mental y por consumo de sustancias. Su PCP también puede ayudarle a realizarse pruebas de rutina, exámenes de detección de cáncer, vacunas y la vacuna anual contra la gripe.

Su PCP recibe una copia de su Plan de Atención Individualizado del Equipo de Atención de MVP. Trabajan en conjunto para cumplir con sus objetivos de salud y coordinar su atención.

Si aún no tiene un Proveedor de Cuidado Primario, su Equipo de Atención puede ayudarle a encontrar un proveedor que sea adecuado para usted. Incluso pueden programar una cita para usted.

¿Qué es **alimentación saludable**?

Comer alimentos saludables puede ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades. Los alimentos saludables le dan energía y mantienen el corazón fuerte, el cerebro activo, los músculos en funcionamiento y los huesos fuertes. Intente hacer pequeños cambios en su dieta con los que pueda vivir y disfrutar. Si necesita ayuda para conectarse con recursos alimenticios como despensas de alimentos, comuníquese con su Equipo de Atención.

Intente lograr un equilibrio.

La mayoría de los días, coma de cada grupo de alimentos: granos, alimentos proteicos, vegetales y frutas, y lácteos. Escuche a su cuerpo. Coma cuando tenga apetito. Deténgase cuando se sienta satisfecho.

Busque variedad.

Sea audaz. Elija diferentes alimentos de cada grupo de alimentos. Por ejemplo, no elija manzana cada vez que coma una fruta. Comer alimentos variados todos los días le ayudará a obtener todos los nutrientes que necesita.

Practique la moderación.

No coma demasiado o muy poco de un alimento. Todos los alimentos, si los come con moderación, pueden ser parte de una alimentación saludable.

©2022 Healthwise, Incorporated.

Esta información no reemplaza el asesoramiento de un médico.



Mensaje del Presidente y Director Ejecutivo de MVP

De parte de todos nosotros en MVP Health Care, gracias por confiarnos su cobertura de atención médica. El plan MVP DualAccess se centra en crear un plan de atención médica personalizado con el apoyo de su Equipo de Atención de MVP. Su Equipo de Atención le ayudará a conectarse con los recursos que necesita. Esto incluye apoyo con atención primaria, salud del comportamiento, atención especializada, así como con los servicios sociales basados en la comunidad.

Siga leyendo para obtener más información sobre su Equipo de Atención. También puede obtener información sobre todos los beneficios que ofrece MVP, como *Gia by MVP*, para apoyarle en su camino hacia la atención médica.

Manténgase a salvo y cuídese,



Christopher Del Vecchio
Presidente y Director Ejecutivo, MVP Health Care



¡Vacúnese contra la gripe, evite enfermarse!

La Temporada de Gripe Llega Antes de lo Que Pensamos

Vacunarse contra la gripe a principios del otoño puede ayudarle a protegerse de esta enfermedad y sus complicaciones. Puede recibir la vacuna contra la gripe en el consultorio de su médico, en farmacias o en las clínicas comunitarias donde apliquen vacunas contra la gripe. Para más información, visite mvphealthcare.com/flu.

¡Su Equipo de Atención de MVP puede ayudarle a encontrar una farmacia e incluso programar su vacuna contra la gripe!



Living Well

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

PRSR STD
US Postage
PAID
MVP Health Care



Información Sobre Salud y Bienestar Físico o Prevención

Dondequiera Que lo Lleve la Vida, Lleve **Gia**®

Gia es una aplicación gratuita para descargar en su dispositivo móvil.

Le brinda acceso a servicios de atención virtual y a la información de su plan los 24/7.

Use **Gia** para:

- Acceder a servicios de atención virtual con un costo de \$0, incluidas atención urgente y de emergencia los 24/7
- Enviar mensajes de texto los 24/7 para obtener ayuda con preguntas sobre salud, inquietudes y recetas
- Ver reclamaciones nuevas y pasadas
- Ver y comparta su tarjeta de ID de Afiliado de MVP

Visite **GoAskGia.com** para descargar la nueva aplicación móvil *Gia by MVP*. Su Equipo de Atención de MVP puede ayudarle a conectarse a *Gia* y utilizar este servicio gratuito para gestionar su salud.