



Living Well

Primavera 2023

Exclusivo para MVP Health Care®
Afiliados de DualAccess



Que Su Salud Sea Su Prioridad

Llame para Programar Su Visita Anual de Bienestar

Sabemos que su salud es importante para usted y su familia. Su visita anual de bienestar es una de las mejores maneras de cuidar bien su salud sin costo.

Durante su visita, usted y su médico pueden hablar sobre lo siguiente:

- Cambios en su forma de vivir, ayuda para calmar el dolor o qué tipo de actividades son mejores para usted
- Ansiedad
- Alguna visita a especialistas
- Algún objetivo de salud nuevo

Si no puede ir al consultorio de su médico en persona, aún puede tener esta importante visita a través de la atención virtual. Su plan de salud MVP DualAccess (HMO D-SNP) cubre sin costo una visita anual de bienestar, ya sea en persona o virtual.

Su Equipo de Atención de MVP puede programar su próxima visita por usted.

Puede comunicarse con su Equipo de Atención de MVP al **1-866-954-1872** (TTY 711) lunes–viernes, 8:30am–5 pm hora del este.

Hable con Su Médico Sobre Sus Medicamentos

Su visita anual de bienestar es un buen momento para hablar con su médico sobre sus medicamentos y vitaminas recetados o de venta libre. Es importante que tome los medicamentos exactamente como le indicó el médico. Su médico quiere saber si tiene algún problema para tomar los medicamentos.

Anote los nombres y la cantidad que toma de cada uno, o lleve todos los medicamentos y vitaminas a su visita. Informe a su médico si tiene efectos secundarios o no toma los medicamentos como se le indicó.



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.

mvphhealthcare.com

Agradecemos Sus Comentarios

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

memberservices@mvphhealthcare.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 **mvphhealthcare.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/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.

Cómo Puede Ayudarle el Farmacéutico de Su Equipo de Atención

Como parte de su plan de salud MVP Health Plan, tiene acceso a un farmacéutico del Equipo de Atención.

Comprender su medicación es importante para su salud y bienestar físico general. El farmacéutico del Equipo de Atención trabaja junto con sus médicos, administrador de atención de enfermería, trabajador social y otros miembros del Equipo de Atención para ayudarle a lograr sus objetivos de salud. El farmacéutico puede responder a las preguntas que pueda tener sobre sus medicamentos y ayudarle a hacer una lista de preguntas para hacerle a su médico en su próxima visita.

Su farmacéutico del Equipo de Atención también puede hacer lo siguiente:

- Proporcionarle información sobre las vacunas y la vacuna anual contra la gripe
- Ayudarle a comprender sus medicamentos de venta libre, vitaminas, o suplementos a base de hierbas
- Ayudarle a comprender las instrucciones de los medicamentos que recibe después de ir al hospital

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

Programas del Mes de la Concientización Sobre la Salud Mental Living Well de MVP

Durante el mes de mayo, los programas Living Well de MVP ofrecerán clases gratuitas de salud mental y bienestar. Tanto los afiliados de MVP como los no afiliados pueden participar. Vea o escuche estas clases en línea desde cualquier lugar con conexión a internet.

El Poder de Llevar un Diario Personal
2 de mayo, 12–1 pm

Preparándose para la Jardinería
11 de mayo, 1–2 pm

15-Minutos de Yoga en Silla
Todos los miércoles, 19 de abril–31 de mayo
10:30–10:45 am

Para obtener más información y registrarse en alguno de estos programas, comuníquese con su Equipo de Atención de MVP o visite **mvphhealthcare.com/calendar** para registrarse y ver todos los programas que se ofrecen.



Alimentos Saludables con Entrega a Domicilio

MVP ahora se asocia con NationsOTC para proporcionar un beneficio de comestibles para que pueda recibir alimentos saludables todos los meses.



Comience con Su Pedido de NationsOTC

- Visite mvp.nationsbenefits.com o descargue aplicación móvil *MyBenefits Portal* desde el App Store® o Google Play™
- Si es la primera vez que utiliza este beneficio, cree una cuenta en el sitio web o en la aplicación móvil
- *Inicie sesión* y seleccione los artículos que quiere pedir. Su beneficio le permite gastar hasta \$50 por mes

¡No pierda su beneficio mensual!

Asegúrese de usar sus \$50 antes de que termine el mes, ya que el monto se restablece cada mes. Este beneficio de comestibles no es lo mismo que su beneficio de venta libre (Over-the-Counter, OTC) y no puede utilizarse para comprar artículos de salud de venta libre en la farmacia.

¿Necesite ayuda para usar su beneficio de comestibles?

Su Equipo de Atención puede ayudarle a utilizar este beneficio y a entender cómo funciona. Puede comunicarse con su Equipo de Atención de MVP al **1-866-954-1872** (TTY 711) lunes–viernes, 8:30 am–5 pm hora del este.

©2023 NationsBenefits, LLC. y NationsOTC, LLC. NationsOTC es una marca comercial registrada de NationsOTC, LLC. Todas las demás marcas son propiedad de sus respectivos dueños.

Prepárese Cuando Llegue el Momento de Renovar Su Cobertura de Medicaid Para Mantener Su Plan MVP DualAccess

Debido a la Emergencia de Salud Pública por Coronavirus (COVID-19), las personas no han tenido que renovar su elegibilidad para Medicaid durante los últimos años. MVP está aquí como recurso para ayudarle con el proceso de renovación cuando sea el momento.

Mantenga su cobertura de seguro médico con estos pasos y consejos:

- Mantenga actualizada su dirección e información de contacto
- Busque una carta de su plan de Medicaid que incluya los pasos necesarios para renovar su cobertura

Tiene preguntas?

MVP está aquí para ayudarle. Llame al Equipo de Atención de MVP al **1-866-954-1872** (TTY 711), lunes–viernes, 8:30 am–5 pm hora del este.

Living Well

Mensaje del Presidente y Director Ejecutivo de MVP

De parte de todos nosotros en MVP, gracias por confiarnos su cobertura de atención médica. Una de las mejores cosas que puede hacer por usted mismo es dedicar tiempo para ver a su médico y hablar con él sobre cómo mantenerse saludable. Su Equipo de Atención de MVP está aquí para ayudarle en cada paso del camino, para que entienda cómo mantenerse al tanto de las visitas médicas importantes y qué preguntas hacerle a sus médicos. Su plan MVP DualAccess está diseñado para ayudarle a conectarse con recursos que le proporcionarán la ayuda que necesita.

Siga leyendo para obtener más información sobre las diferentes formas en que MVP está aquí para ayudarle con su bienestar.

Manténgase a salvo y cuídese,



Christopher Del Vecchio
Presidente y Director Ejecutivo, MVP Health Care



Queremos Saber de **Usted**

A MVP le interesa saber qué piensa de nuestro servicio. Si desea compartir sus pensamientos, considere la posibilidad de unirse al Comité Asesor de Afiliados de MVP DualAccess.

El grupo se reúne cuatro veces al año de forma virtual con algunas opciones en persona. Si quiere obtener más información, comuníquese con su Equipo de Atención de MVP por correo electrónico a careteam@mvphealthcare.com, o llame al **1-866-954-1872** (TTY 711) lunes-viernes, 8:30 am-5 pm hora del este.

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

Puede Ser Elegible para **Internet y Dispositivos Electrónicos de Bajo Costo**

El Programa de Conectividad Accesible (Affordable Connectivity Program, ACP) puede ayudar a las familias de bajos ingresos a pagar por el servicio de Internet y a acceder a dispositivos electrónicos como un ordenador portátil o una tableta. Puede ser elegible si usted o alguien con quien vive actualmente recibe uno de los siguientes beneficios del Gobierno:

- Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)
- Medicaid
- Seguridad de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income, SSI)
- Ayuda para Viviendas Públicas o vale de la Sección 8
- Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC)
- Beca Pell
- Almuerzo Gratuito y de Menor Costo

Su Equipo de Atención de MVP puede conectarlo con una organización que se llama Human-I-T que le dirá si califica y le ayudará a solicitar Internet y dispositivos de bajo costo. O bien, para comenzar a inscribirse en el ACP por su cuenta, llame al **1-888-391-7249** o visite human-i-t.org.