

No Ignore la **Depresión Invernal**

Si se siente triste o diferente durante los meses de otoño e invierno, usted no está solo. Esto le sucede a muchas personas en esta época del año cuando los días se acortan y hay menos tiempo de luz solar. Se conoce como trastorno afectivo estacional (seasonal affective disorder, SAD), y es un tipo de depresión.

Este trastorno tiene muchos de los mismos síntomas que la depresión severa, incluidos los siguientes:

- Sensación de tristeza la mayor parte del día, todos los días
- Pérdida de interés en cosas que disfruta
- Problemas para dormir
- Sensación de tener poca energía
- Sensación de desesperanza o inutilidad

El SAD tiene síntomas específicos entre los que incluyen:

- Dormir mucho, pero aún sentirse cansado
- Comer más y tener antojos de carbohidratos
- Subir de peso
- Evitar a otras personas

La buena noticia es que es tratable. Hable con su médico si estos síntomas le suenan familiares y cree que necesita ayuda. También puede comunicarse con un Gestor de Casos de MVP al **1-866-942-7966** para hablar de su afección y prepararse para consultar al médico.

Si tiene pensamientos suicidas, busque ayuda ahora. Llame a la línea nacional de prevención del suicidio National Suicide Prevention Lifeline al **1-800-273-TALK (8255)**. Esta línea ofrece asistencia gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Fuente: Instituto Nacional de Salud Mental

¿Se Realizó sus Pruebas de Detección?

Completar exámenes y pruebas de detección de rutina ayuda a prevenir enfermedades o a detectarlas temprano cuando el tratamiento es más efectivo y puede ayudar a reducir sus posibilidades de problemas de salud en el futuro. Las pruebas de detección varían según el género y la edad y pueden incluir las siguientes:

- Prueba de detección de cáncer de mama
- Prueba de detección de cáncer cervical
- Prueba de detección de cáncer colorrectal
- Prueba de detección de diabetes
- Prueba de detección de cáncer de próstata

Si pospuso la visita al médico, no está solo, pero ahora es el momento de ocuparse nuevamente de su salud. Hable con su médico para averiguar si debe realizarse algún examen médico.





En el comienzo de la temporada navideña, nos gustaría tomarnos un momento para decirles gracias a nuestros afiliados. Usted nos impulsa a hacer que el seguro de salud sea más conveniente y más personalizado.

Mientras pasa tiempo con sus seres queridos esta temporada, le alentamos a que sea de manera segura. Recuerde: dar prioridad a las vacunas y su compromiso personal de mantenerse actualizado con las pruebas de detección y la atención preventiva son las mejores formas de protegerse usted y a los demás durante el invierno.

Les deseo a usted y a su familia un Año Nuevo con salud y seguridad.

Christopher Del Vecchio
Presidente y Director Ejecutivo

Reciba *Living Well* por Correo Electrónico

Visite mvphealthcare.com e inicie sesión o regístrese en su cuenta en línea. A continuación, seleccione *Communication Preferences* (Preferencias de comunicación) para suscribirse. MVP continuará enviando información sobre su contrato de plan de salud y sus beneficios por correo postal, según lo exija el estado de Nueva York.

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 find this newsletter in English and Spanish.



MVPMDC0001 (11/2021) ©2021 MVP Health Care



Acceso Virtual a Salud del Comportamiento

Terapia y servicios en línea gratuitos de myVisitNow®

Con **myVisitNow**, tiene acceso a atención de salud del comportamiento en el lugar y el momento que le resulten convenientes. Las visitas en línea suelen estar disponibles en un plazo de 24 horas. Hable con un profesional de la salud del comportamiento calificado acerca de los siguientes temas:

- Depresión y ansiedad
- Administración de medicamentos
- Traumas
- ¡Y mucho más!
- Adicciones

Visite myvisitnow.com para obtener más información.

*myVisitNow está patrocinado por Amwell. Es posible que se apliquen restricciones reglamentarias.

¿Lo Sabía?

No necesita un referido de su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) para acceder a los servicios de salud del comportamiento. **Puede autorreferirse a cualquier proveedor de salud del comportamiento!**

Atención Urgente las 24 Horas al Día, los 7 Días de la Semana Sin Esperas

Últimamente puede ser difícil conseguir citas de atención urgente. Afortunadamente para usted, hay una solución sencilla: Atención Urgente Virtual, las 24 horas del día, los 7 días de la semana con Gia®.

Gia le conecta rápidamente con la atención urgente. En la mayoría de los casos, no hay que esperar. Además de eso, Gia es gratuito para la mayoría de los afiliados de MVP. Eso significa que no hay copago, no hay facturas, nada. Solo atención rápida, de calidad dondequiera que esté.

Para comenzar, visite startwithgia.com.




Medicamentos con Estatinas **Ayudan a Controlar el Colesterol Alto**

El colesterol alto puede ponerle en riesgo de desarrollar problemas de salud como enfermedades cardíacas. Los medicamentos con estatinas ayudan a reducir el colesterol. Si le recetan un medicamento con estatinas, es importante que les tome exactamente como se lo indican para un buen resultado. Si tiene alguna inquietud sobre sus medicamentos o comienza a experimentar efectos secundarios, llame de inmediato al médico que le recetó los medicamentos.

¿Tiene dificultades para surtir su medicamento? Puede llamar al número de teléfono del Centro de Servicios a los Afiliados de MVP que aparece al dorso de su Tarjeta de ID de Afiliado de MVP.

Comuníquese con Nosotros

Centro de Servicios a los Afiliados de MVP

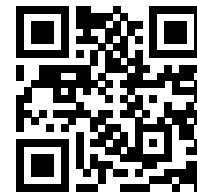
 **1-844-946-8002**
(TTY: 1-800-662-1220)

De lunes a viernes, de 8 am a 6 pm
members@mvphealthcare.com

Usted Tiene el Control con una Cuenta en Línea Nueva y Mejorada!

Durante los últimos meses, MVP ha estado trabajando arduamente para mejorar su experiencia de cuenta en línea para afiliados teniendo en cuenta los valiosos comentarios de los afiliados como usted. En las próximas semanas, experimentará una forma más rápida y sencilla de acceder a toda la información y los recursos útiles que necesita, que incluyen los siguientes:

- Sus beneficios y tarjeta de ID de afiliado de MVP.
- Selección de un Proveedor de Cuidado Primario
- Beneficios de bienestar
- Preferencias de comunicación ¡y mucho más!



¡Cree su cuenta o inicie sesión hoy mismo!

mvphealthcare.com/members.

Atención de Seguimiento Después de una Hospitalización

Nadie desea estar en el hospital. Pero si admitido en un hospital, es importante que haga un seguimiento con su médico después de que le den el alta para que puedan brindarle el mejor tratamiento y le ayuden a prevenir futuras hospitalizaciones. Independientemente de que su estadía en el hospital sea por un motivo físico o de salud del comportamiento, debe hablar con su médico sobre lo siguiente:

- Por qué estuvo en el hospital
- Qué sucedió durante su estadía
- Cualquier cambio o medicamento nuevo, para asegurarse de que les está tomando correctamente
- Los resultados de pruebas o análisis de sangre y qué significan esos resultados en su caso
- Cualquier otra inquietud o preguntas, en especial si ha pasado tiempo desde su última visita

Si tiene preguntas o inquietudes antes de que pueda ver a su médico, puede usar Gia para hablar con un médico de la sala de emergencias las 24 horas del día, los 7 días de la semana por teléfono, la Web o aplicación móvil. Esto podría ayudarle a evitar regresar al hospital o la sala de emergencias y ahorrarle un viaje por atención urgente.



LivingWell



PRSR STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

¡Protéjase con una Vacuna Contra la Gripe!

La temporada de gripe llega todos los años a fines del otoño y en el invierno. La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra esta enfermedad y sus complicaciones, que pueden ser graves. 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.



Necesitamos su Opinión!

Únase al Comité Asesor de Salud del Comportamiento de MVP

En MVP, estamos dedicados a servir a nuestros afiliados.

El Comité Asesor de Salud del Comportamiento le brindará la oportunidad de decirnos qué piensa sobre nuestros servicios y cómo cree que podemos mejorar.

El compromiso es mínimo!

El Comité se reúne trimestralmente durante los siguientes martes: 25 de enero, 12 de abril, 19 de julio y 18 de octubre de 2022.

Únase a nosotros virtualmente o llame para participar!

¿Le interesa unirse? Envíe un correo electrónico a BehavioralHealthAdvisoryCommittee@mvphealthcare.com o llámenos al **1-800-532-3530** (TTY: 1-800-662-1220), de lunes a viernes, de 8 am a 6 pm.