

Gia[®] Sigue Mejorando

Comience con Gia y descubra todas las formas en que MVP puede hacer que el seguro de salud y la atención médica sean más convenientes, de mayor apoyo y más personales para usted.

Recolección de análisis de laboratorio móviles

Gia ahora lleva el laboratorio a su puerta con Scarlet Health[®] y BioReference Laboratories, un centro de laboratorio de proveedores preferidos de MVP. Scarlet Health ofrece la recolección de análisis de laboratorio móviles para más de 1,500 análisis de laboratorio, incluidos análisis de sangre, análisis de orina y pruebas de PCR para la detección de COVID-19.

Dos Maneras de Usar Análisis de Laboratorio Móviles

1. Si necesita un médico para pedir un análisis de laboratorio, simplemente comience una consulta usando la aplicación *Gia by MVP* y pídale a su médico de Gia que solicite su análisis a través de Scarlet Health.
2. Si va a visitar a su médico pronto o ya tiene un pedido de laboratorio, solicite una copia impresa del pedido y siga las instrucciones para cargar su pedido en mvphealthcare.com/labs.



Escanee el código QR para obtener más información sobre Gia. Descargue *Gia by MVP* en la App Store o Google Play.



¡Próximamente!

Esté atento a las actualizaciones en los próximos meses, ya que MVP le brinda más acceso a la información sobre atención y beneficios en una aplicación móvil.

“Me encantó lo simple que era navegar (por la aplicación). Me hizo confiar en mi propia atención y me dio una sensación de control.”

—Afiliado de MVP



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 Cáncer de Colon se puede... **Prevenir. Tratar. Vencer.**

Los exámenes de detección de cáncer colorrectal pueden detectar las primeras señales de esta enfermedad. La detección temprana permite un tratamiento más eficaz. Se recomienda que los adultos de 45 años o más se sometan a exámenes de detección de cáncer colorrectal.

¿Soy de alto riesgo?

Su riesgo de cáncer colorrectal puede ser mayor que el promedio en los siguientes casos:

- Usted o un pariente cercano ha tenido pólipos colorrectales o cáncer colorrectal
- Tiene enfermedad inflamatoria intestinal
- Tiene un síndrome genético como poliposis adenomatosa familiar (familial adenomatous polyposis, FAP) o cáncer colorrectal hereditario sin poliposis

Hable con su médico sobre la posibilidad de realizarse pruebas previas o con mayor frecuencia si cree tener un alto riesgo.



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).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-844-946-8010 (TTY 711).



No hay excusas, ¡es hora de realizarse el examen de detección!

Si postergó su examen de detección, no es el único que lo hizo, pero ahora es el momento de hacerlo.

¡Tiene opciones!

Visite mvphealthcare.com/screeningoptions para obtener más información sobre los exámenes de detección de cáncer colorrectal y luego hable con su médico sobre qué examen de detección es adecuado para usted y con qué frecuencia debe realizarse los exámenes.

Fisioterapia Conveniente en el Hogar o en Cualquier Lugar

Su MVP Health Plan incluye acceso a fisioterapia virtual a través de Omada for Joint & Muscle Health. Junto con chats y visitas por video individuales ilimitados con un fisioterapeuta especializado y con licencia, usted recibe un plan de tratamiento completo y un kit de ejercicios gratuito con todas las herramientas que necesita. Encuentre hábitos y rutinas de salud que funcionen para usted, con apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana para mantenerlo en el camino correcto. Inscríbese hoy mismo en omadahealth.com/mvp.

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)。



En MVP Health Care®, creemos que la salud y el bienestar de nuestros afiliados comienzan con la salud y la prosperidad de nuestras comunidades locales. Es por eso que seguimos comprometidos a crear impactos duraderos y positivos dentro de las comunidades a las que servimos. En el 2021, me enorgullece informar que más de 1,000 de los afiliados de nuestro equipo participaron en el programa de voluntarios de nuestra compañía: una concurrencia notable. Nuestros actos colectivos de voluntariado y servicio causaron un impacto en más de 320 organizaciones sin fines de lucro, lo que dio como resultado un total de casi 5,000 horas de servicio. Esperamos continuar con el éxito este año en una comunidad local cercana a usted.

Christopher Del Vecchio

Presidente y director ejecutivo

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 su contrato de suscripción, de grupo o individual de MVP Health Care, las disposiciones de su contrato prevalecerán sobre Living Well.

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



VPH y Cáncer Cervical: La Prevención Comienza con Conocer los Hechos

El virus del papiloma humano (VPH) es un virus que puede causar ciertos tipos de cáncer y enfermedades. El VPH no siempre se presenta con síntomas, por lo que muchas personas ni siquiera saben que lo tienen.

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC), el VPH es la infección de transmisión sexual más frecuente en los Estados Unidos y se informan millones de casos nuevos cada año. La infección duradera del VPH es la causa principal del cáncer cervical.

Los estudios destacan la importancia de la vacuna contra el VPH.

Un estudio reciente en el Reino Unido reveló que los índices de cáncer cervical fueron más bajos en mujeres que recibieron la vacuna contra el VPH entre los 12 y 13 años de edad.¹ Otro estudio publicado en los EE. UU. indica que la vacuna contra el VPH ayuda a reducir las muertes relacionadas con el cáncer cervical.²

Se recomienda administrar la vacuna contra el VPH para preadolescentes de 11 a 12 años, o antes de que los adolescentes y preadolescentes tengan relaciones sexuales. Cualquier persona que aún no esté vacunada también puede recibirla hasta los 26 años de edad. Hable con su médico o pediatra sobre la vacuna contra el VPH y programe una visita hoy mismo.

1. Falcaro M, Castañón A, et al. The effects of the national HPV vaccination program in England, UK, on cervical cancer. (Los efectos del Programa Nacional de Vacunación contra el VPH en Inglaterra, Reino Unido, sobre el cáncer cervical). *The Lancet*. 11/3/2021. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02178-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02178-4).

2. Tabibi T, Barnes J, et al. Human Papillomavirus Vaccination and Trends in Cervical Cancer Incidence and Mortality in the US. (Vacunación contra el virus del papiloma humano y tendencias en la incidencia y mortalidad del cáncer cervical en los EE. UU.) *JAMA Pediatrics*. 11/29/2021. doi:10.1001/jamapediatrics.2021.4807.



¡Nuevo! Obtenga los Documentos del Plan en Forma Electrónica

MVP comenzará a proporcionar algunos documentos en forma electrónica, en lugar de enviarlos por correo.

Usted aún recibirá algunos documentos del plan por correo, según lo exijan las leyes o reglamentaciones.

Si prefiere recibir documentos por correo, puede establecer sus preferencias de comunicación en su cuenta en línea en cualquier momento. Solo inicie sesión en my.mvphealthcare.com, haga clic en *Account Settings* (Configuración de la cuenta), y luego en *Communication Preferences* (Preferencias de comunicación). Si ya ha establecido sus preferencias de comunicación dentro de su cuenta en línea, no se modificarán.

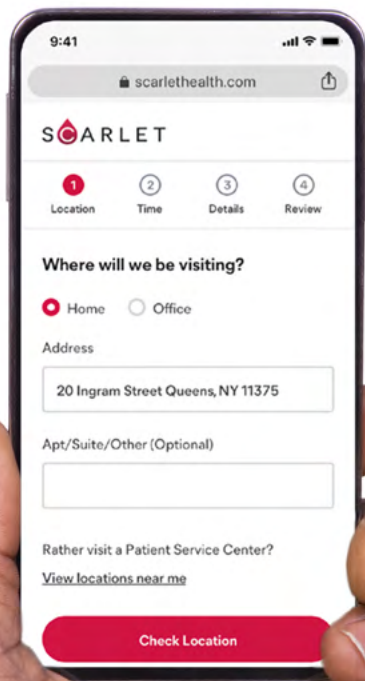


Actualizaciones sobre la COVID-19

¿Lo sabía?

Scarlet Health ahora puede acudir de forma directa a usted para la recolección de la prueba de PCR para la detección de COVID-19. Si ya tiene una indicación médica para análisis de laboratorio, visite mvphealthcare.com/labs para programar su cita. Si necesita un médico para pedir análisis de laboratorio, comience una consulta en Gia y pídale al médico que pida la recolección de su prueba a través de Scarlet Health.

También podrá encontrar la información más actualizada sobre la COVID-19 para los afiliados de MVP en mvphealthcare.com/covid19.



Comuníquese con Nosotros

¿Tiene comentarios sobre este boletín informativo? Envíe un correo electrónico a members@mvphealthcare.com o escríbanos a:

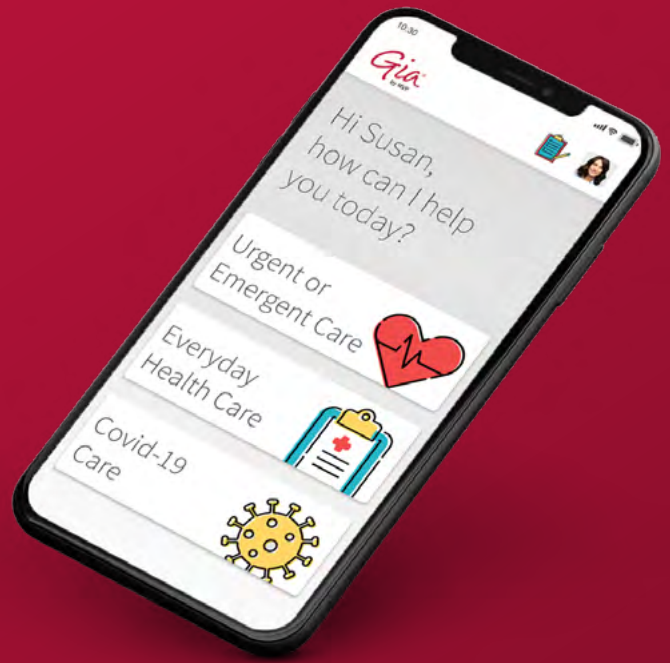
Living Well MVP Health Care
625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111

Si tiene preguntas sobre sus beneficios, llame al Centro de servicios a los afiliados de MVP al número de teléfono que aparece al dorso de su Tarjeta de ID de afiliado de MVP.

Si no está seguro de qué exámenes de detección y vacunas deben realizarse usted y su familia, **comience con Gia.**

Gia lo conecta con la atención adecuada para asegurarse de que esté al día con sus exámenes de detección y vacunas según las pautas recomendadas.

Comience en **StartWithGia.com** o descargue la aplicación **Gia by MVP.**



Consejos para un **Embarazo Saludable**

Cuidarse bien durante el embarazo es importante tanto para su salud como la de su bebé. Siga estos pasos para guiarse en el camino:

- Programe una cita prenatal con su médico durante las primeras 12 semanas de embarazo
- Asista a todas las citas prenatales con su médico para controlar su salud y progreso, hacer un seguimiento del desarrollo del bebé y detectar cualquier complicación
- Siga una dieta equilibrada, con granos enteros, frutas, vegetales, lácteos bajos en grasa y proteínas magras
- No tome alcohol, fume, ni use productos de tabaco
- Trate de moverse durante 30 minutos al día, si es posible
- Manténgase hidratada con 8 a 10 vasos de agua por día
- Cuide los dientes mediante el cepillado, el uso del hilo dental y controles regulares
- Hable con su médico sobre agregar una vitamina prenatal a cualquier otro medicamento que pueda estar tomando

¿Tiene preguntas durante su embarazo?

Un gestor del caso de MVP le puede ayudar. Llame a Manejo de Casos de MVP al **1-866-942-7966**, de lunes a viernes de 8:30 am–5 pm.



LivingWell



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

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

Gia® Sigue Mejorando

MVP continúa trabajando para encontrar nuevas formas de facilitarle la obtención de la atención que necesita.

LEA MÁS EN EL INTERIOR →

Las Clases de MVP Pueden Ayudarle a **Tener una Buena Vida**

MVP ofrece una variedad de clases y talleres de bienestar presenciales y virtuales. Elija entre una selección de clases y actividades y aprenda sobre las mejores maneras de cuidar su salud física y mental. Para encontrar una clase, visite mvphealthcare.com/LWCalendar. Filtre por condado para encontrar los programas más cercanos a usted.

**Avisos
Importantes
para Afiliados**

Consulte el folleto adjunto.



Avisos Importantes para Afiliados

Actualización del Aviso de privacidad: Información para los padres de menores con diagnósticos confidenciales

MVP Health Care® (MVP) ha actualizado el Aviso de privacidad para incluir un nuevo texto en **Divulgaciones a padres de menores**. MVP tiene una política establecida para proteger la privacidad de menores con diagnósticos confidenciales. MVP ha adoptado esta postura en función de los requisitos legales junto con el compromiso de MVP de proteger la privacidad de sus afiliados que reciben atención para necesidades delicadas.

Si un menor de entre 12 y 18 años recibe servicios o tratamiento relacionados con la salud mental, dependencia a sustancias químicas o abuso de sustancias, enfermedad venérea, VIH/SIDA, planificación familiar, atención prenatal o servicios relacionados con el aborto, MVP debe tener un formulario de Autorización de Divulgación de Información en sus archivos por parte del menor para divulgar la mayor información a un padre o tutor. Tenga en cuenta que MVP siempre puede compartir información sobre beneficios/elegibilidad/costos compartidos con un suscriptor para sus dependientes.

Visite mvphealthcare.com/notices y seleccione *Privacy Notices (Avisos de privacidad)* para leer el Aviso de privacidad completo. Usted puede encontrar un formulario de Autorización de Divulgación de Información en mvphealthcare.com. Elija *Members (Afiliados)*, luego *Forms (Formularios)*, *Disclosure/Payment Forms (Formularios de divulgación/pago)* y *Services Requiring Prior Authorization (Servicios que requieren autorización previa)*. También 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 (TTY 711).

Evite sorpresas en la facturación médica

De acuerdo con la Ley No Sorpresas federal, su plan de salud de MVP incluye protección contra facturas médicas “sorpresa” fuera de la red.

Una factura sorpresa es aquella que recibe por servicios cubiertos prestados por un proveedor no participante en determinadas circunstancias. A partir del 1 de enero, usted no es responsable de los cargos sorpresa de proveedores no participantes que excedan su copago, deducible o coseguro dentro de la red.

La protección en virtud de esta Ley no se aplica cuando hay un proveedor participante disponible, pero usted elige recibir servicios de un proveedor no participante.

Para obtener más información sobre la Ley No Sorpresas, visite mvphealthcare.com/NoSurprises, o llame al Centro de servicios a los afiliados de MVP al número de teléfono que aparece al dorso de su Tarjeta de ID de afiliado de MVP.

Listas de medicamentos cubiertos del formulario de MVP

Consultar el Formulario de Medicamento con Receta es la manera más fácil de averiguar si su plan de salud de MVP cubre un medicamento.

El Formulario se puede encontrar en línea y es un documento que permite la búsqueda y contiene una lista aprobada de miles de medicamentos, genéricos y de marca, que cubre el plan de MVP con beneficios de medicamentos con receta. Es la fuente principal para obtener información de cobertura de medicamentos, incluidos los límites de cantidad, la terapia escalonada, la autorización previa u otros requisitos necesarios.

Visite mvphealthcare.com/prescriptions y desplácese hacia abajo para encontrar el Formulario correspondiente a su tipo de plan. Junto con su Formulario, encontrará información sobre los costos de los medicamentos y un localizador de farmacias.

Si tiene dificultad para encontrarlo, comuníquese con el Centro de servicios a los afiliados de MVP al número de teléfono que aparece al dorso de su Tarjeta de ID de afiliado de MVP.

Cuando necesita atención especializada

Si tiene una enfermedad grave, incapacitante o degenerativa, puede hacer que su especialista o centro de atención especializada actúe como su proveedor de cuidado primario (Primary Care Provider, PCP).

El especialista o centro de atención especializada se encargará de la coordinación de todos sus servicios de atención primaria. También aprobarán las visitas para otros servicios de atención especializada, análisis de laboratorio, hospitalización y todos los demás servicios de salud. La atención del cáncer avanzado, la enfermedad por VIH y las afecciones cardíacas graves son ejemplos de casos en los que un especialista podría actuar como su PCP. MVP debe aprobar este arreglo.

Si cree que su especialista debe convertirse en su PCP, pídale a su PCP actual que se comunique con MVP. Usted y su PCP serán notificados sobre la decisión de MVP por escrito.

Calcular los costos de bolsillo

Los proveedores y centros médicos pueden cobrar de manera diferente por el mismo tratamiento. La Calculadora de costos del tratamiento de MVP compara las estimaciones de costos de bolsillo de diferentes proveedores para que pueda elegir el mejor proveedor para usted. Visite my.mvphealthcare.com e *inicie sesión* en su cuenta en línea de MVP. Seleccione *Get Care (Obtener atención)* en el menú de la izquierda y luego *Estimate Treatment Costs (Calcular costos de tratamiento)*.

Este recurso en línea cumple con los requerimientos de la Ley 191 del estado de Vermont y con la Norma de Transparencia de Calidad y Precios de Atención Médica resultante, establecida por el Departamento de Regulación Financiera del estado.

Obtenga más Información sobre el Mejoramiento de la Calidad

MVP se compromete a proporcionar atención médica y servicios de calidad a sus afiliados. Nuestro programa de Mejoramiento de la Calidad (Quality Improvement, QI) establece estándares para la atención y los servicios que nuestros afiliados reciben de MVP y los proveedores participantes. MVP registra su progreso hacia el logro de las metas del programa de QI en un informe de Evaluación de mejoramiento de la calidad anual.

Vermont ofrece beneficios de servicio anticonceptivo de \$0

MVP está comprometida con la equidad en la salud reproductiva y con garantizar el acceso a la atención preventiva. La Ley de Cuidado de Salud Asequible (Affordable Care Act, ACA) federal y el Título 8 de los Estatutos Anotados de Vermont (Vermont Statutes Annotated, V.S.A.) § 4099c garantizan un amplio acceso sin costo a los medicamentos y servicios anticonceptivos para los afiliados de MVP Vermont.

En virtud de su plan, usted, su cónyuge cubierto y sus dependientes tienen acceso a cobertura sin costo compartido para servicios anticonceptivos ambulatorios, incluida la esterilización, así como medicamentos con receta y dispositivos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA).

Puede obtener más información en mvphealthcare.com/vermont o llamando al Centro de servicios a los afiliados de MVP al número de teléfono que aparece al dorso de su Tarjeta de ID de afiliado de MVP.