

VALLEY HEALTH PLAN

PERSPECTIVES

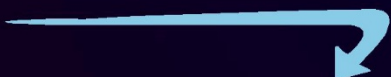
VOLUMEN UNO DE 2022



¡Su salud importa!

Actualizaciones y recursos del boletín informativo para miembros

Siga leyendo en el interior.





Un mensaje de:

Laura Rosas

Directora ejecutiva (CEO) de VHP

Bienvenidos al primer boletín informativo Perspectives de 2022 de Valley Health Plan. La pandemia ha afectado a muchos en los últimos dos años y nunca ha sido tan importante vacunarse.

Como sabrá, los niños de 5 años o más son elegibles para recibir la vacuna contra la COVID-19. Y si usted tiene todas las vacunas y recibió su última dosis hace seis meses, es elegible para recibir una dosis de refuerzo. Si aún no se vacunó, considere hacerlo para protegerse y proteger a sus seres queridos. Consulte el sitio web del condado en <https://vax.sccgov.org> o el nuevo sitio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) en www.vaccines.gov/search para encontrar centros cercanos donde puede recibir vacunas y dosis de refuerzo.

A medida que avanzamos, es un buen momento para hacer un inventario de su salud física y mental. Si está buscando opciones de actividad física, puede asistir a una de las clases presenciales de ejercicio de VHP. Todos los miembros también tienen acceso a servicios virtuales de asesoramiento médico y salud conductual a través de MDLIVE. Puede visitar a un médico o hablar con un asesor desde la privacidad de su hogar las 24 horas del día, los siete días de la semana. Para inscribirse, visite MDLIVE.com/vhp o llame al **1.888.467.4614**.

Nuestro equipo se esmera por brindarle la mejor experiencia de membresía posible y nos enorgullece anunciar que VHP ha ampliado su alcance a los condados de San Benito y Monterrey. A medida que continuamos creciendo, todos nuestros miembros se beneficiarán con más opciones, tanto en la elección de proveedores como en el alcance geográfico.

Incluso mientras lidiamos con todos los desafíos que enfrentamos a nivel regional y nacional, nuestras comunidades se mantienen fuertes y siguen trabajando juntas para ayudar a garantizar que las personas necesitadas reciban atención de la salud, alimentos y vivienda. Como siempre, comuníquese con nuestro departamento de Servicios para Miembros al **1.888.421.8444** si tiene alguna pregunta o inquietud.

¡Gracias por confiar en Valley Health Plan! En nombre de todos los que integramos VHP, deseamos que siga bien y con salud.

Saludos cordiales,

Laura Rosas

Laura Rosas, CEO de VHP

DIRECTORA EJECUTIVA DE VHP

Laura E. Rosas, JD, MPH

DIRECTORA EJECUTIVA MÉDICA DE VHP

Dra. Ghislaine Guez

DIRECTORA DE OPERACIONES DE VHP

Debra Halladay

DIRECTOR FINANCIERO DE VHP

Paul Antigua

DIRECTOR DE DESARROLLO

COMERCIAL DE VHP

David Hurst

SUBDIRECTOR DE ATENCIÓN

ADMINISTRADA DE VHP: ECONOMÍA DE LA SALUD

Justin Keller

SUBDIRECTOR DE ATENCIÓN

ADMINISTRADA DE VHP: OPERACIONES DE RED

Chris Jaquis

DIRECTORA MÉDICA DE VHP

Dra. Elizabeth Murphy

ASESORES MÉDICOS DE VHP

Dr. Stephen Harris

JUNTA DE SUPERVISORES DEL CONDADO DE SANTA CLARA

Mike Wasserman, Distrito 1

Cindy Chavez, Distrito 2

Otto Lee, Distrito 3

Susan Ellenberg, Distrito 4

Joe Simitian, Distrito 5

EJECUTIVO DEL CONDADO

Dr. Jeffrey V. Smith, JD

ÍNDICE

Directorio de proveedores.....	3
Coordinación de beneficios	Error! Bookmark not defined.
autopruebas de COVID-19 de venta libre y reembolsos	4
Asistencia de idiomas.....	Error! Bookmark not defined.
San Jose Earthquakes: Healthy Tips	6
¡A moverse!.....	7
Recetas de Weight Watchers	7
MDLIVE	7
Beneficios de atención preventiva de VHP	8
Todos corremos el riesgo de desarrollar prediabetes	10
Covered CA Health Coverage	11
Más noticias e información importantes	12

Directorio de proveedores

Nuestro directorio de proveedores en línea le permite identificar el proveedor que mejor se adapte a sus necesidades. Puede buscar un proveedor por características específicas, como sexo, idioma que habla, ubicación o nombre. Comience su búsqueda hoy mismo ingresando en www.valleyhealthplan.org y buscando el icono *Find a Provider* (Buscar un proveedor).

El directorio de proveedores proporciona información general sobre todos los profesionales contratados. Si desea recibir asistencia para cambiar de proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) o tiene preguntas específicas sobre un proveedor, comuníquese con Servicios para Miembros al **1.888.421.8444 (número gratuito)** o envíe un correo electrónico a MemberServices@vhp.sccgov.org.

Coordinación de beneficios

¿Usted o alguno de sus dependientes elegibles tienen cobertura médica con otro plan de salud? Si es así, debe notificar a Valley Health Plan (VHP) sobre dicha cobertura, en el caso de que se deban coordinar las reclamaciones médicas para el pago.

VHP no coordina los beneficios con otras compañías de seguro médico para los servicios prestados por proveedores no contratados o para los servicios no autorizados previamente por VHP.

Si usted o sus dependientes elegibles tienen otro seguro de salud, llame a Servicios para Miembros de VHP al número gratuito **1.888.421.8444** o comuníquese por correo electrónico a MemberServices@vhp.sccgov.org

INFORMACIÓN SOBRE AUTOPRUEBAS DE COVID-19 DE VENTA LIBRE Y REEMBOLSOS

A partir del 15 de enero de 2022, de conformidad con lo dispuesto por el gobierno de Biden, los miembros son elegibles para acceder a autopruebas de COVID-19 de venta libre (over-the-counter, OTC). Como se describe en más detalle a continuación, las pruebas de COVID-19 OTC pueden (1) obtenerse sin costo en farmacias minoristas y en centros de salud aprobados por VHP, y (2) comprarse en farmacias, tiendas o minoristas en línea y VHP realizará el reembolso del costo después de que usted presente una reclamación para el reembolso.

A continuación, encontrará los pasos que cada miembro debe seguir para recibir pruebas de COVID-19 OTC sin costo de bolsillo o para solicitar el reembolso de las pruebas de COVID-19 OTC aprobadas. Recomendamos a los miembros que aprovechen nuestras pruebas de COVID-19 OTC sin costo de bolsillo disponibles a través de farmacias minoristas y centros de salud aprobados, ya que esta opción no requiere la presentación reclamaciones para el reembolso.

Nota: Usted tiene derecho a obtener ocho (8) pruebas individuales de COVID-19 OTC dentro de un período de 30 días en virtud de este programa federal. Las pruebas adicionales las pagará VHP solo si las solicita un proveedor.

Pruebas de COVID-19 OTC sin costo de bolsillo:

Hay dos maneras de recibir una prueba de COVID-19 OTC sin tener que pagar costos de bolsillo por adelantado.

Opción 1: Visite farmacias minoristas dentro de la red aprobadas

1. Verifique la disponibilidad y visite una farmacia minorista para encontrar una prueba de COVID-19 OTC. Puede encontrar nuestras farmacias minoristas dentro de la red a través de una “búsqueda de farmacias de la red”: www.valleyhealthplan.org/members/pharmacy#3925188384-488683065
2. Si hay disponibilidad y si encuentra una prueba de COVID-19 OTC en una farmacia minorista de la red, solicite al farmacéutico que procese la compra a través de Navitus, el administrador de beneficios de farmacia de VHP.
3. Si la farmacia minorista de la red no tiene pruebas para el hogar, consulte si están disponibles en centros de salud aprobados siguiendo el procedimiento a continuación.
4. Si necesita ayuda o si las pruebas están agotadas en las farmacias minoristas de la red, comuníquese con Servicios para Miembros.

Opción 2: Visite centros de salud aprobados

1. Consulte este enlace para encontrar centros de salud calificados cerca de usted para recoger una prueba de COVID-19 OTC sin costo de bolsillo: www.hhs.gov/coronavirus/community-based-testing-sites/index.html
2. Una vez que encuentre un centro de salud aprobado cercano, verifique la disponibilidad de la prueba. Si está disponible, pase a retirarla.
3. Si las pruebas están agotadas en los centros de salud aprobados, revise la información en “Visite farmacias minoristas aprobadas”. También puede consultar la información en “Opciones de reembolso directo al miembro” para conocer las opciones de reembolso para las pruebas compradas en otra farmacia, tienda o página web minorista.
4. Si necesita ayuda o si las pruebas están agotadas en los centros de salud aprobados, comuníquese con Servicios para Miembros.

Opciones Direct-to-Member:

Ambos socios de Direct-to-Member de VHP entregarán al menos ocho (8) pruebas por envío. Por este motivo, usted no será elegible para obtener un reembolso de más pruebas para ese mes, ya que habrá alcanzado el límite mensual de ocho pruebas. Debido a la forma en que se agrupan las pruebas, es posible que el socio de Direct-to-Member le envíe más de ocho pruebas a la vez. Por ejemplo, es posible que un socio solo pueda proporcionar paquetes de diez pruebas y le entregará esa cantidad incluso si usted solicita ocho pruebas. Usted no será responsable de los costos de las pruebas adicionales que el socio de Direct-to-Member envíe de más en su pedido de ocho pruebas. Tenga en cuenta que, debido a cambios en el inventario, es posible que no siempre haya disponibilidad de pruebas o que nuestros socios cambien los límites de cantidad por pedido.

1. Costco Pharmacy

Para hacer un pedido por teléfono, llame a Servicios para Miembros de Costco Pharmacy: **1.800.607.6861**

Asistencia de idiomas: **1.800.752.6096**

Para hacer un pedido en línea:

1. Visite <https://www.costco.com/home-delivery>
2. Seleccione: Mail Order (Pedido por correo)
3. Regístrese para crear una cuenta nueva. No necesita ser miembro de Costco para usar el servicio de pedido por correo.
4. Seleccione: Fill New Prescription (Surtir una nueva receta)
5. Seleccione: My Doctor will Call or Fax (Mi médico llamará o enviará un fax). I do not have a written prescription. (No tengo una receta escrita).
6. En la sección Physician Info (Información del médico):
 - Ingrese Physicians Name (Nombre del médico): Costco Test (Prueba de Costco)
 - Ingrese Physicians Phone (Teléfono del médico):
 - Ingrese Physician City (Ciudad del médico):
 - Ingrese Physician State (Estado del médico): CA
 - Ingrese Drug Information (Información del medicamento): COVID Tests (Pruebas de Covid)

2. Farmacias de Valley Medical Center (VMC)

Las pruebas pueden obtenerse en farmacias de VMC solo si las retira en persona en las ubicaciones de las farmacias de VMC:

Sitio web para obtener más información sobre las farmacias de VMC: <https://www.scvmc.org/health-care-services/pharmacy/outpatient-pharmacy/pharmacy-locations-hours>

Opciones de reembolso directo al miembro para pruebas de COVID-19 OTC:

Si desea comprar una prueba de COVID-19 OTC y solicita un reembolso, revise y siga el proceso antes de su compra:

Adquiera una prueba de COVID-19 OTC aprobada por la Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) incluida en la siguiente lista: www.fda.gov/medical-devices/coronavirus-disease-2019-covid-19-emergency-use-authorizations-medical-devices/in-vitro-diagnostics-euas-antigen-diagnostic-tests-sars-cov-2/

1. Si compró una prueba de COVID-19 OTC aprobada, complete el formulario de reembolso: www.valleyhealthplan.org/sites/g/files/exjcpb771/files/Direct-Member-Reimbursement-Claim-Form.pdf
2. Si se aprueba su reclamación, se revisará el costo de la compra para proceder con el reembolso de acuerdo con los requisitos federales, hasta un límite de 8 pruebas individuales de COVID-19 OTC por cada período de 30 días a partir del 15 de enero de 2022.

Si tiene otras preguntas sobre las pruebas de COVID-19 OTC sin costo o con reembolso, comuníquese con Servicios para Miembros al **1.888.421.8444** o por correo electrónico a Memberservices@vhp.sccgov.org.

ASISTENCIA DE IDIOMAS

Como miembro, VHP puede ayudarle en su idioma de preferencia sin costo alguno. VHP ofrece servicios en más de 150 idiomas, incluido el lenguaje de señas estadounidense. Todos los miembros de VHP, independientemente de su plan de cobertura, son elegibles para recibir servicios de interpretación sin costo. Para acceder al idioma o a la asistencia de lenguaje de señas estadounidense, llame a Servicios para Miembros de VHP al **1.888.421.8444 (número gratuito)** o comuníquese con nosotros por correo electrónico en MemberServices@vhp.sccgov.org



San Jose Earthquakes



CONSEJOS SALUDABLES

Por Tommy Thompson

“Como atleta profesional, debo mantenerme en forma. Al igual que ustedes, siempre busco oportunidades para ponerme en movimiento. Cualquier tipo de actividad, como pasear al perro, jugar con tus hijos en el parque o andar en bicicleta, es beneficiosa porque mantiene la mente feliz y el corazón saludable. ¡Patear la pelota también es una de mis actividades favoritas! Mi recomendación es que se mantengan activos. Abajo aparecen 5 puntos que comparto con otras personas para ayudarlas a mantenerse activas”.

¡Que tengan un buen día y manténganse saludables!
Tommy Thompson

5 CONSEJOS PARA MANTENERSE EN ACTIVIDAD:

- 1 Un poco de actividad todos los días es muy útil.
Si viene de un periodo inactivo, comience con solo 15 a 20 minutos por día y luego continúe aumentando.
- 2 Intente no agotarse de inmediato. Es mejor ser constante que estar activo durante horas y horas un día, y luego abandonar.
- 3 ¡Haga que sea divertido! Llame a sus amigos para practicar su deporte o juego favorito.
Si practica un deporte un poco todos los días y se mantiene activo, ¡se sorprenderá de cuánto mejora! La consistencia es clave.
- 4
- 5

San Jose Earthquakes
Consejos saludables
para la primavera



¡A MOVERSE!

con Valley Health Plan

¿Está planeando aumentar su actividad? Los miembros de VHP tienen acceso a una amplia gama de clases que incluyen yoga, acondicionamiento deportivo y zumba. Inscríbase en una clase virtual o presencial.

VISITE

www.valleyhealthplan.org/members/classes-and-programs

Los miembros de VHP pueden hablar con un médico o terapeuta de MDLIVE desde la comodidad de su hogar.

Este año, haga que el cuidado personal sea una meta.

- ✓ Obtenga el apoyo que necesita.
- ✓ Disminuya su estrés.
- ✓ Practique la conciencia plena.
- ✓ Desarrolle la confianza.

Para inscribirse, visite MDLIVE.com/vhp o bien llámenos al 1.888.467.4614.



Ensalada de pollo y mango con jengibre y lima **acompañada de quinoa**

Recetas de Weight Watchers

Tiempo total: 15 min Preparación: 15 min
Cocción: 1 hora y 20 minutos Porciones: 8
Dificultad: Fácil

Ingredientes

- ½ mango grande, picado
- ½ taza de quinoa cocida
- ½ pimiento rojo dulce mediano, en tiras
- ½ taza de pechuga de pollo deshuesada, sin piel, cocida y picada
- ¼ taza de cebolla roja cruda cortada en rodajas finas
- ½ lima fresca mediana, rallada y exprimida
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de jengibre rallado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 2 tazas de hierbas mixtas, variedad de primavera

Obtenga apoyo de manera presencial o virtual de su entrenador y de un grupo de miembros de WW para bajar de peso cuando lo necesite. Estamos reabriendo con más ubicaciones y horarios, incluidas sesiones virtuales ilimitadas. Para obtener más información, visite www.weightwatchers.com/us/vhp



Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano; revuelva suavemente.
2. Rinde 1 porción.



BENEFICIOS DE ATENCIÓN PREVENTIVA DE VHP ¡sin copago!

■ ¿Qué es la atención preventiva?

La atención preventiva es parte de los controles de bienestar de rutina y puede incluir exámenes de detección, asesoramiento y vacunas. Su médico puede realizar y recomendar controles según su edad, sexo y antecedentes médicos personales.

■ ¿Por qué es importante?

La prevención es una parte clave para mantenerse saludable y prevenir enfermedades. Mantenerse actualizado sobre su atención preventiva puede ayudar a detectar posibles problemas de salud antes de que se vuelvan graves. No es necesario que tenga síntomas para recibir servicios de atención preventiva.

■ ¿Tengo que tener síntomas para recibir servicios de atención preventiva?

No. La atención preventiva es una parte clave para mantenerse saludable y puede ayudar a identificar posibles problemas de salud en el futuro. Todos deben recibir atención preventiva.

■ ¿Cuánto cuesta?

La atención preventiva es una parte importante de su salud y no se requiere copago. No pagará nada de su bolsillo por los exámenes de detección recomendados.

RECOMENDACIONES DE SERVICIOS DE ATENCIÓN DE LA SALUD PREVENTIVA PARA ADULTOS

Edades	Todos	Mujeres	Hombres
Mayores de 15	<ul style="list-style-type: none"> • Vacuna contra la gripe (anual) • Visita de bienestar (anual: examen de detección de depresión, IMC, control de la presión arterial) • Visita dental (anual) • Examen de detección de la hepatitis C (al menos un examen de detección entre los 18 y 79 años) • Examen ocular (anual para pacientes con diabetes) • Vacuna Tdap contra el tétanos, la difteria, la tosferina (cada 10 años) • Examen de detección de colesterol (una vez entre los 17 y 21 años y luego cada 4 años) 	<ul style="list-style-type: none"> • Examen de detección de clamidia/Infecciones de transmisión sexual para mujeres sexualmente activas (anual) 	
Mayores de 21		<ul style="list-style-type: none"> • Examen de detección de cáncer de cuello uterino (cada 3 años hasta los 65 años) 	
Mayores de 45	<ul style="list-style-type: none"> • Examen de detección de cáncer colorrectal (cada 1 a 10 años según el riesgo individual y el tipo de examen de detección hasta los 75 años) 		
Mayores de 50	<ul style="list-style-type: none"> • Vacuna contra el herpes Zóster (2 dosis separadas por 2 a 6 meses a los 50 años o más) 	<ul style="list-style-type: none"> • Examen de detección de cáncer de mama (mamografía cada 2 años hasta los 74 años) 	
Mayores de 55			<ul style="list-style-type: none"> • Examen de detección de cáncer de próstata (cada persona puede decidir someterse a un examen de detección hasta los 70 años)
Mayores de 65		<ul style="list-style-type: none"> • Examen de detección de osteoporosis (prueba de detección inicial a los 65 años y pueden recomendarse pruebas de detección de rutina adicionales según el riesgo) 	

Las recomendaciones pueden variar según los factores de riesgo individuales, incluidos los antecedentes médicos familiares. Es posible que algunas personas necesiten servicios preventivos antes o con frecuencias diferentes a las recomendadas. Consulte con su proveedor de atención primaria sobre su examen de detección individual, vacunación u otras necesidades de atención.

NO DEMORE MÁS, OBTenga ATENCIÓN PREVENTIVA HOY MISMO.

Aún puede visitar el consultorio de su médico, incluso si está esperando vacunarse contra la COVID-19.

Puede programar una cita con su proveedor de atención primaria o,

**SERVICIOS PARA MIEMBROS DE VHP:
1.888.421.8444**

DEPARTAMENTO DE ADMINISTRACIÓN DE CASOS DE VHP:

TODOS CORREMOS EL RIESGO DE DESARROLLAR Prediabetes



La diabetes tipo 2 es una afección médica crónica grave que puede causar otros problemas de salud graves, como cardiopatía, accidente cerebrovascular, ceguera e insuficiencia renal. Si previene o incluso retrasa la diabetes tipo 2, puede reducir el riesgo de padecer todas esas otras afecciones. Según los CDC, aproximadamente 88 millones de adultos estadounidenses, **más de 1 de cada 3, tienen prediabetes***. De las personas con prediabetes, más del 84 % no sabe que la tienen.

La prediabetes es el período anterior al diagnóstico de la diabetes en el que los niveles de azúcar en sangre son altos, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes.

Usted corre riesgo de desarrollar prediabetes si presenta las siguientes características:

- Tiene 45 años o más.
- Tiene un padre, madre, hermano o hermana con diabetes tipo 2.
- Realiza actividad física menos de 3 veces por semana.
- Si alguna vez tuvo diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.
- Es afroamericano, hispano/latinoamericano, indígena estadounidense o nativo de Alaska. Algunos isleños del Pacífico y asiático-estadounidenses también tienen un mayor riesgo.

Valley Health Plan se ha asociado con la YMCA Silicon Valley para ofrecer a los miembros del VHP un Programa Nacional de Prevención de la Diabetes certificado sin costo con membresía gratuita de la YMCA, que puede ayudarle a realizar cambios saludables que tengan resultados duraderos. Para conocer su elegibilidad e información, comuníquese con YMCA a través de www.ymcasv.org/dpp o llame al **1.408.351.6440**.

Además, visite www.ymca.net/diabetes-prevention para obtener más información.



¡NO ESPERE MÁS!

LA COBERTURA DE SALUD DE CALIDAD DE VHP NUNCA FUE TAN ASEQUIBLE.



Siempre existe la posibilidad de atravesar por un evento de vida calificado, ¿tiene las herramientas para enfrentarlos?

El período de inscripción abierta finalizó el 31 de enero de 2022, lo que significa que para cambiar su cobertura o inscribirse en un nuevo plan durante el período de inscripción especial, debe tener un **Evento de vida calificado (Qualifying Life Event, QLE)**.

Las inscripciones especiales requieren una prueba documentada que demuestre que ha tenido un evento de vida calificado en los últimos 60 días para inscribirse en una nueva cobertura o realizar cambios en su cobertura existente. Es posible que ciertos eventos, como tener un bebé, mudarse a una nueva ciudad o perder la cobertura del empleador, reúnan los requisitos para este período de inscripción especial. Lamentablemente, enfermarse o sufrir un accidente no es un evento calificado, por lo que es importante inscribirse en un plan que sea adecuado para cuando lo necesite.

EJEMPLOS DEL TIPO DE AHORROS QUE PODRÍA DISFRUTAR CON VHP.

28 AÑOS SANTA CLARA

Plan	Otras aseguradoras	VHP
Bronze	\$0 – \$114.11	\$0
Silver	\$39.95 – \$251.72	\$12.59

Ingresos \$25,520 al año

En algunos casos, las primas de comparación pueden variar según el código postal.

40 AÑOS CONDADO DE MONTERREY

Plan	Otras aseguradoras	VHP
Bronze	\$220.02 – \$296.07	\$14.35
Silver	\$356.57 – \$392.31	\$180.05

Ingresos \$51,040 al año

En algunos casos, las primas de comparación pueden variar según el código postal.

Como miembro actual de VHP, ya se encuentra en el camino correcto. Los miembros de Covered California nunca ahorraron tanto como con VHP. Si experimenta un cambio de ingresos, es importante que lo informe a Covered California dentro de los 30 días. Los cambios en los ingresos o en la cantidad de miembros del grupo familiar pueden afectar su elegibilidad, lo que da lugar a un evento de vida calificado. Si su familia se está agrandando o si tiene necesidades médicas recurrentes altas, considere los planes Silver o Gold. Es posible que ahorre aún más durante el transcurso del año al inscribirse en un plan de categoría más alta con VHP.

Recuerde: es importante evitar brechas en su cobertura. El estado de California exige tener cobertura de seguro médico durante todo el año. Puede estar sujeto a **multas**, a menos que sea elegible para una exención.

Nuestro equipo estará encantado de ayudarle a revisar sus opciones y actualizar su cobertura si califica para una inscripción especial. Para obtener asistencia gratuita, comuníquese con su agente de VHP o con el equipo de Ventas de VHP por teléfono al **1.408.885.3560** o envíenos un correo electrónico a **BrokerRelations@vhp.sccgov.org** para comenzar.

MÁS NOTICIAS E INFORMACIÓN IMPORTANTES

En VHP, sabemos que la vida es agitada y, a menudo, es difícil pensar en mantenernos informados sobre cómo aprovechar al máximo nuestro plan de salud. Por eso hemos hecho más fácil el acceso a la información. Visite www.valleyhealthplan.org > **Member Materials (Materiales para miembros)** > **Forms & Resources (Formularios y recursos)** para obtener información sobre los siguientes temas importantes.

- Directiva anticipada de atención de la salud
- Declaración afirmativa sobre incentivos financieros
- Programa de administración de atención para el autismo
- Cambio de dirección
- Cómo elegir y cambiar su médico de atención primaria (PCP)
- Programa de manejo de afecciones crónicas
- Evidencia de cobertura combinada
- Coordinación de beneficios
- Servicios de atención de emergencia y urgencia
- Proceso de quejas y apelaciones
- Asistencia de idiomas
- Disposición sobre el período de permanencia
- Derechos y responsabilidades de los miembros
- No discriminación
- Información médica protegida
- Directorio de proveedores
- Servicios que no requieren derivaciones (acceso directo)
- Acceso oportuno
- Desperdicio, fraude y abuso