



superior  
healthplan™

Forum II Building  
7990 IH 10 West, Suite 300  
San Antonio, TX 78230

# SPOTLIGHT on HEALTH

*Enfoque en la salud*

Health and wellness or prevention information.  
Información de salud y bienestar o prevención.

2020 / ISSUE 4 / EDICIÓN 4



**Prescription Medications** - Medications are often an important part of your treatment plan. Some medications work to control or lessen symptoms and are taken regularly, while others are aimed more at comfort and taken as needed. It is important to note that medications only work when you take them as prescribed. Some medications for incontinence could make it hard to remember things. Please ask your PCP if your medications are safe to take. If you see more than one provider, it is important that each one knows about all of the medications you take. This is to make sure your medications work well together.



**Medicamentos recetados:** con frecuencia, los medicamentos son una parte importante de su plan de tratamiento. Algunos funcionan para controlar o disminuir los síntomas, y se toman regularmente, mientras que otros están más enfocados en el alivio de los síntomas y se toman según la necesidad. Es importante tener en cuenta que los medicamentos solo funcionan cuando se toman según las indicaciones médicas. Algunos medicamentos para la incontinencia podrían afectar la capacidad para recordar cosas. Consulte a su PCP para saber si los medicamentos que toma son seguros. Si consulta a más de un proveedor, es importante que cada uno de ellos esté al tanto de todos los medicamentos que toma. Esto es para garantizar que sus medicamentos funcionen bien en conjunto.



superior  
healthplan™

Superior HealthPlan STAR+PLUS  
Medicare-Medicaid Plan (MMP)

# SPOTLIGHT on HEALTH

*Enfoque en la salud*

## Concientización sobre la incontinencia

Los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento y a cualquier persona. Estos accidentes se producen de diferentes formas. Conozca más sobre los diferentes tipos de incontinencia urinaria.

Fuente: [nia.nih.gov](http://nia.nih.gov)



## Incontinence Awareness

Accidents can happen at any time to anyone. These accidents come in different forms. Learn more about the different types of urinary incontinence inside.

Source: [nia.nih.gov](http://nia.nih.gov)

[mmp.SuperiorHealthPlan.com](http://mmp.SuperiorHealthPlan.com)

H6870\_20\_20197NEWSLTR\_Approved\_08172020  
SHP\_20206702

## INCONTINENCE AWARENESS

**Urinary incontinence** is when your body gets weaker and loses control of your bladder without warning. Weak bladder and pelvic floor muscles as well as pre-existing medical conditions are some of the causes of urinary incontinence. Scheduling bathroom breaks and doing pelvic muscle exercises can help reduce accidents. Your Primary Care Provider (PCP) can talk to you about causes and treatments to help you regain your independence. Your PCP can also explain what type of incontinence you have. If you know more about your incontinence type, you may be able to manage it better. Make an appointment with your PCP to find out how to treat your incontinence.

### TYPES OF URINARY INCONTINENCE:



**Urge incontinence** happens when you have a sudden need to urinate and cannot hold your urine long enough to get to the restroom. It may be a problem for people who have diabetes, Alzheimer's disease, Parkinson's disease, multiple sclerosis or stroke.

**La incontinencia de urgencia** ocurre cuando se tiene una necesidad repentina de orinar y no se puede contener la orina durante el tiempo suficiente para llegar al baño. Es un problema que pueden padecer las personas con diabetes, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, o que hayan tenido un accidente cerebrovascular.



**Overflow incontinence** happens when small amounts of urine leak from a bladder that is always full. Men can have trouble emptying their bladder if an enlarged prostate is blocking the urethra. Diabetes and spinal cord injuries can also cause this type of incontinence.

**La incontinencia por rebosamiento** es la pérdida de pequeñas cantidades de orina de una vejiga que está siempre llena. Los hombres pueden tener problemas para vaciar la vejiga si tienen un agrandamiento de la próstata que bloquea la uretra. La diabetes y las lesiones en la médula espinal también pueden causar este tipo de incontinencia.



## CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA INCONTINENCIA

**La incontinencia urinaria** se produce cuando su cuerpo se debilita y pierde el control de la vejiga sin aviso previo. El debilitamiento de los músculos de la vejiga y del suelo de la pelvis, así como los problemas de salud preexistentes, son algunas de las causas de la incontinencia urinaria. Ejercitar los músculos pélvicos y programar recesos para ir al baño pueden ayudar a reducir los accidentes de incontinencia. Su médico de atención primaria (PCP) puede hablarle sobre las causas y los tratamientos para ayudarlo a recuperar su independencia. Su PCP puede explicarle además qué tipo de incontinencia tiene. Si conoce más sobre su tipo de incontinencia, podrá controlarla mejor. Programe una cita con su PCP para averiguar cómo tratar su incontinencia.

### TIPOS DE INCONTINENCIA URINARIA:



**Functional incontinence** occurs in many older people who have normal bladder control. They just have a problem getting to the restroom because of arthritis or other disorders that make it hard to move quickly.

**La incontinencia funcional** ocurre en muchas personas mayores que tienen un control normal de la vejiga. Simplemente tienen problemas para llegar al baño debido a la artritis u otros trastornos que hacen que les sea difícil moverse rápidamente.



**Stress incontinence** occurs when urine leaks as pressure is put on the bladder. This can happen during exercise, coughing, sneezing, laughing or lifting heavy objects. It's the most common type of bladder control problem in middle-age women. It may begin around the time of menopause.

**La incontinencia de esfuerzo** ocurre cuando hay pérdida de orina por la presión ejercida sobre la vejiga. Esto puede suceder al hacer ejercicio, toser, estornudar, reírse o levantar objetos pesados. Es el problema más frecuente del control de la vejiga en las mujeres de mediana edad. Puede comenzar en la etapa cercana a la menopausia.



If you need help finding a PCP or if you have any other questions, please call **Member Services at 1-866-896-1844 (TTY: 711) 8 a.m. to 8 p.m., Monday through Friday**. After hours, on weekends and on holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned the next business day. Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) is a health plan that contracts with both Medicare and Texas Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.



Si necesita ayuda para encontrar un PCP o si tiene alguna otra pregunta, llame **Member Services a 1-866-896-1844 (TTY: 711) 8:00 a. m. a 8:00 p. m., lunes a viernes**. Después de horas hábiles, los fines de semana y los días festivos, es posible que se le pida que deje un mensaje. Le devolveremos la llamada el próximo día hábil. Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medicaid de Texas para proporcionar beneficios de ambos programas a las personas inscritas.