

## Las 20 comidas más saludables por menos de \$1.00

Los precios de las comidas van en aumento, y las comidas en restaurantes rápidos y los alimentos procesados son baratas pero no quiere decir que son saludables. Pero el bajo precio no tiene que ser asociado a la baja calidad. De hecho, algunos de los alimentos más baratos son los mejores para usted. En la tienda de abarrotes, obtener la mejor nutrición al más bajo precio requiere visitar más las secciones de frutas y verduras, de carne y la de productos lácteos, los granos al mayoreo, y evitar comprar los productos procesados de alto precio. Al hacer esto, no sólo llenará su cocina con buenos alimentos, si no que su cartera se lo agradecerá.

- Avena** — es alta en fibras y en carbohidratos complejos, la avena también se conoce por disminuir el colesterol. Y es barata-con un dólar puede comprarlo suficiente para una semana de desayunos saludables.
- Huevos** — media docena de huevos usualmente cuesta más o menos un dólar, lo que los hace una de las fuentes de proteína más versátiles y baratas.
- Col verde** — es una vegetal verde oscuro que está lleno de vitaminas. Como la mayoría de las verduras, a menudo cuesta un dólar por ramillete.
- Papas** — ya que a menudo vemos a las papas en su forma menos saludable-como papas fritas o tostadas-no pensamos que son saludables, pero si lo son. Si se comen con cáscara, las papas contienen casi la mayor parte de la vitamina C que se necesita a diario, y son una buena fuente de potasio.
- Manzanas** — Las manzanas no son caras, y tienen un buen sabor. Son una buena fuente de pectinas- una fibra que ayuda a disminuir el colesterol- y contienen la vitamina antioxidante C.
- Nueces** — aunque las nueces tienen un alto contenido de grasa, están llenas de grasas buenas para la salud. También son una buena fuente de ácidos grasos, vitamina E, y proteína. Algunas nueces, como las pecán y las macademias, pueden ser caras, pero los cacahuates, las nueces nogales y las almendras, cuando se compran enteras, son baratas.
- Plátanos** — los plátanos usualmente cuestan alrededor de 19 centavos cada uno; un dólar es suficiente para comer un plátano cada día de la semana, son altos en potasio y fibra.
- Los frijoles tipo garbanzo** — con los frijoles usted obtiene lo que paga y aún más. No sólo son una gran



fuerza de proteína y fibra, estos frijoles también tienen muchas vitaminas y minerales. Si no le gusta cierto tipo de frijoles, pruebe otros- como los frijoles negros, lima o lentejas. Necesitan remojar y cocerse, la manera más barata de comprarlos estos frijoles son crudos.



- Brócoli** — el brócoli tiene muchos nutrientes- calcio, vitaminas A y C, y otros minerales importantes y fibra. Además, son bajos en calorías y muy baratos.
- Sandía** — Ésta fruta veraniega está compuesta en mayor parte por agua, es una forma fácil de hidratarse, también tiene una dosis saludable de ciertas vitaminas que pueden alejar el cáncer.
- Arroz silvestre** — no cuesta mucho más que el arroz blanco, pero el arroz silvestre es mejor para su salud- bajo en grasa y alto en proteína y fibra.
- Remolacha** — los azúcares normales de la remolacha la hacen dulce al paladar mientras su rico sabor y color la hacen buena para su cuerpo.
- La calabaza amarilla** — es alto en fibra y vitaminas, esta calabaza siempre es una buena opción. Cuando están en temporada, la calabaza amarilla y otras calabazas muchas veces cuestan menos de un dólar por libra.
- Pasta de granos enteros** — La pasta es alta en proteína y vitamina B, además, es uno de los acompañantes más baratos que usted puede comprar.
- Sardinias** — una lata de sardinias contiene muchos minerales tal como calcio y hierro.
- Espinacas** — las espinacas son probablemente uno de los vegetales verdes mejores que hay-tiene bastante Vitamina C y hierro. Se puede encontrar todo el año por menos de un dólar.
- Tofu** — no es sólo el reemplazo para carnes, el tofu es una fuente de proteína barata que puede ser usado en muchas recetas. Es alto en vitamina B y hierro, pero bajo en sodio y grasas.
- Leche descremada** — los productos lácteos son ricos en proteína, vitaminas A y D, y niacina, es una de las maneras más fáciles de obtener calcio para fortalecer los huesos.
- Semillas de calabaza** — cuando llegue el tiempo de decorar las calabazas en octubre, no tire las semillas a la basura- están llenas de minerales y proteína. Además de que son gratis ¡ya que vienen en la calabaza!
- Café** — el café, el cual se extrae de un grano, puede prevenir la enfermedad cardíaca y el cáncer. Cuando es hecho en casa, el café cuesta menos de 50 ¢ por taza.

# Your Choice Matters



## El cerrar sus ojos mejora su condición de salud .

El dormir es importante para la salud y en bienestar de las personas, aun así millones de personas no duermen lo suficiente.

Un adulto saludable normal necesita dormir de 6 a 8 horas cada noche. Pero muchos duermen mucho menos que eso.

La falta de dormir causa daños en muchas maneras. Las personas que no duermen suficientemente son más propensas a perder su sentido del humor, y es posible que no puedan controlar sus emociones. También es posible que sean más infelices y pueden ser más susceptibles a contraer enfermedades.

La falta de dormir también puede ser mortal. De acuerdo con la Administración nacional para la seguridad de tráfico en carreteras, el manejar soñoliento causa más de 70,000 accidentes al año.

Estudios también relacionan la falta de sueño con enfermedades serias como el cáncer, la enfermedad cardíaca, la nivel alto de azúcar en la sangre y el estar pasado de peso.

### ¿Está durmiendo lo suficiente?

Algunos de las indicaciones de obtener suficiente sueño incluyen:

- El sentirse cansado al despertar.
- El despertar a menudo y tener dificultad para volver a dormir.
- El tener problemas con la memoria o dificultades para poner atención.
- El necesitar una siesta la mayoría de los días.
- El tener dificultad para mantenerse despierto cuando se está inactivo, como cuando se está viendo televisión o leyendo.
- El constantemente necesitar la alarma del reloj despertado para despertar.
- El dormirse después de haber comido bastante.
- El dormir por más tiempo durante el fin de semana.

### ¿Qué puede hacer para dormir más?

Estamos en un mundo que marcha 24-horas al día, lleno de emails, largas horas de trabajo y otras distracciones, las cuales hacen que los periodos de estar despierto sean más largos y hacen que el tiempo para dormir sea más corto, pero es importante que el dormir sea también una prioridad. A continuación mostramos consejos sobre cómo cerrar sus ojos durante poco tiempo pero con calidad:

- Consuma menos cafeína (o no la consuma).
- Evite el consumo de alcohol.
- Beba menos líquidos antes de dormir.
- Establezca un tiempo regular para irse a dormir, y para despertar.
- Haga ejercicio regularmente, pero al menos tres horas antes de irse a dormir.
- Pruebe una rutina de relajamiento, como un baño con agua caliente, antes de irse a dormir.



## Exámenes de Salud

Durante el año es importante mantenerse al corriente con los exámenes de salud para asegurarse de obtener la mejor atención posible.

- Exámenes para el mantenimiento de la salud para niños, anualmente- desde recién nacidos- 21 años de edad.
- Inmunizaciones durante la niñez (vacunas), de acuerdo al calendario regular de vacunas.
- Teniendo cuidado con el colesterol alto.
- Teniendo cuidado con la presión arterial alta.
- Teniendo cuidado la diabetes.
- Realizarse un examen para la prevención de cáncer de seno (se necesita una mamografía cada 2 años)
- Exámenes de la vista para diabéticos (las personas diabéticas necesitan uno cada 2 años)

## Cuidado de los ojos para diabéticos

Las personas diabéticas necesitan realizarse exámenes de los ojos al menos cada 2 años para revisar si existen cambios en los ojos. Denver Health compró 3 cámaras nuevas para los ojos, para brindar exámenes de los ojos a nuestros miembros. Con estas cámaras los médicos no necesitan dilatar los ojos para realizar éste examen.

Cámaras oculares en 3 clínicas

- La Casa/Quigg Newton Family Health Centres, 4545 Navajo St. disponibles durante el segundo viernes de cada mes de la 1 - 4 p.m.

- Park Hill Health Center, 3900 Grape St. disponible durante el cuarto viernes de cada mes de la 1 - 4 p.m.
- Eye Clinic (Clínica Ocular) 1er piso del Pabellón Davis, en el complejo principal de Denver Health, 777 Bannock Street, disponible el primer viernes de cada mes de la 1 - 4 p.m.

Los exámenes de los ojos para los diabéticos, no son exámenes completos y no incluyen un examen de la vista, o la revisión de glaucoma. Para obtener un examen completo de la vista, llame al 303-436-4949 para hacer una cita en la Clínica Ocular (Eye Clinic).

## El amamantar es lo mejor para: usted, su bebé y su familia

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que la leche materna es la mejor fuente de nutrición para la salud de su bebé. Lo que las mujeres no siempre oyen es que el amamantar es también bueno para ellas y para sus familias.

Amamantando al bebé

- Ayuda a que el bebé crezca fuerte y saludable.
- Previene que su bebé se enferme.
- Puede prevenir la muerte de cuna o síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).
- Es posible que prevenga problemas con el habla.
- Ayuda a que los dientes del bebé crezcan más derechos.

Beneficios para las madres que amamantan

- Ayuda a regresar a su peso normal más rápido.
- Es posible que disminuya enfermedades más adelante en su vida.
- Puede reducir las posibilidades de contraer cáncer de seno o de cáncer de ovario.
- Es posible que ayude a que sus huesos estén más fuertes más adelante en su vida.

Beneficios para las familias

- El amamantar ahorra dinero- menos facturas médicas y no hay gastos por la fórmula para bebé.
- No necesita preparación. Ya está lista con la cantidad suficiente y a la temperatura ideal.



## Decisiones para la atención

Si en algún momento a usted le gustaría revisar el criterio clínico utilizado para hacer una decisión relacionada a la Administración de casos/ Administración de la utilización médica, por favor póngase en contacto con Janice Tucker al 720-956-2360 o envíe un correo electrónico a [janice.tucer@dhha.org](mailto:janice.tucer@dhha.org)

## Proveedor examinador

Denver Health Managed Care puede poner a su disposición un proveedor examinador para discutir cualquier decisión de la Administración de la utilización médica. Por favor llame a Servicios al afiliado al 720-956-2100 para que realicen ésta coordinación.

## Poniendo su presión arterial bajo control

### El saber que usted tiene presión arterial alta

La presión arterial se refiere a que las presiones arteriales altas pueden dañar su cuerpo y hacen más difícil que su corazón funcione bien. Esto puede causar muchos problemas de salud.

Una presión arterial de 140/90 o más es considerada alta. Es importante saber que la presión de todas las personas varía durante el transcurso del día. Muchas cosas incluyendo las preocupaciones, el fumar cigarrillos, la actividad física, o el sólo ver al médico puede elevar la presión arterial por un periodo de tiempo corto. La presión arterial alta generalmente no se diagnostica hasta que su presión arterial parece elevada durante más de una visita. Pruebas repetidas de presión arterial se pueden realizar en la oficina, en el hogar o en el trabajo.

### Las indicaciones

Frecuentemente no existen indicaciones de que su presión arterial no es normal. Por otro lado, los dolores de cabeza, el cansancio o los mareos no necesariamente indican que su presión arterial esté alta. No es posible saber cuál es su nivel de presión arterial conforme a cómo usted se sienta y los medicamentos no necesariamente lo hacen sentir diferente. La razón por la cual se brinda tratamiento a la presión arterial alta, es para disminuir la posibilidad de tener problemas de salud más serios. Entre más alta está su presión arterial y entre más factores de riesgo tenga (como el fumar cigarrillos, tener grasas altas en la sangre, el pesar más de lo debido, y la diabetes), entonces tiene más razones para disminuir su presión arterial y mantenerla baja.

### El tratamiento

El hacer cambios a su vida cotidiana son los primeros pasos para disminuir su presión arterial. En algunos pacientes el disminuir el consumo de sal y alcohol, el perder peso y el hacer ejercicio pueden ser suficientes para controlar la presión arterial alta.

Muchos, si no la mayoría de los pacientes necesitarán uno o más medicamentos para disminuir su presión arterial. Es benéfico que ya existan muchos medicamentos que pueden controlar la presión arterial, los cuales tienen pocos efectos secundarios en la mayoría de los pacientes. Estos medicamentos funcionan

abriendo sus vasos sanguíneos haciéndolos más anchos, disminuyendo el ritmo y el esfuerzo de la acción de bombeo de su corazón, o de reducir el volumen de la sangre que circula en sus vasos sanguíneos.

Una vez que se empieza a tomar el medicamento, es posible que necesite ser ajustado por su médico. Es posible que su médico necesite añadir uno o más medicamentos para mantener su presión arterial bajo control. El seguimiento es por lo tanto sumamente importante. Si su presión arterial es alta por favor asegúrese de ver a su médico regularmente para reportar el registro del valor de su presión tomada en casa o en su trabajo para que sus medicamentos sean ajustados.

### Su parte

Si su médico ha recetado medicamentos para disminuir su presión arterial asegúrese de tomarlos todos los días incluyendo el día de sus citas de seguimiento. Es importante recordar que los medicamentos para la presión arterial alta no curan su presión arterial alta. Lo que hacen, es controlarla mientras que usted las tome todos los días. Su presión arterial volverá a aumentar nuevamente si deja de tomar estos medicamentos. Si usted tiene presión arterial alta una de las mejores cosas que puede hacer para mantenerse saludable, es tomar estos medicamentos diariamente como se le han recetado.

Denver Health Medicaid Choice tiene un programa especial que nos permite saber quienes son los afiliados que están tarde en surtir sus recetas para la presión arterial. Los afiliados que están más de 10 días tarde reciben cartas o se les llama por teléfono para recordarles que están retrasados en surtir sus medicamentos para la presión arterial.

Como resultado más afiliados están tomando sus medicamentos diariamente para controlar su presión arterial. Si usted tiene presión arterial alta por favor únase al gran número de afiliados que han podido controlar su presión arterial debido a que están tomando sus medicamentos regularmente y están siguiendo sugerencias respecto a hacer cambios básicos en su vida.

## Los niños pueden obtener atención médica y exámenes médicos en la escuela

Evite las largas líneas para esperar una cita en la clínica, e inscriba a su hijo para una cita en uno de nuestros centros de salud basados en escuelas de Denver Health (SBHC- School Based Health Centers). Los SBHC están abiertos a los estudiantes que asisten a las escuelas que se indican abajo. En los SBHCs, los estudiantes pueden obtener exámenes físicos, inmunizaciones así como consejería en temas de comportamiento de alto riesgo como el sexo, la drogadicción y el abuso de alcohol.

Los Centros de salud basados en escuelas de Denver Health (SBHC- School Based Health Centers)

Martin Luther King Early College	JFK High School
Bruce Randolph Middle School	Lincoln High School
Kepner Middle School	Montbello High School
Kunsmiller Middle School	North High School
Lake Middle School	South High School
Noel Middle School	West High School