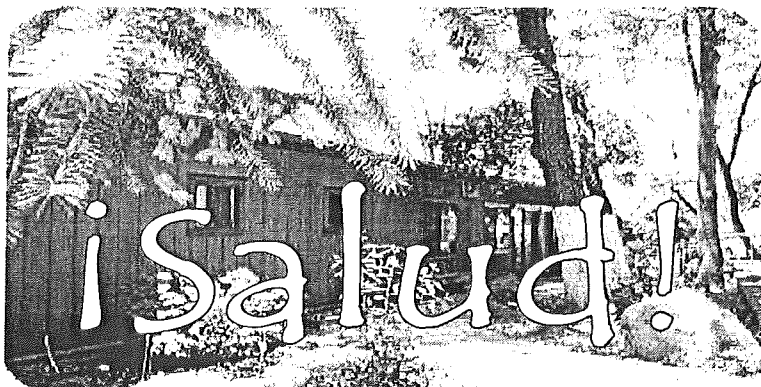


A publication of the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center, dedicated to the improvement of health in the community



The Big Sur Health Center Big Sur, CA

Una publicación del proyecto Multicultural del Centro de Salud de Big Sur, dedicado al mejoramiento de la salud de la comunidad

Fall 2007

Volume 2 Number 2

**The Changing Face of Medicine in Mexico**  
Sharen Carey PA-C

**El Cambio en la Cara de la Medicina en México**  
Sharen Carey PA-C

It has long been my dream to travel to Mexico to live with a Mexican family and study Spanish. Finally, in the spring of 2006, I was able to turn this dream into reality and enhance the experience by participating in a program called "Medicine in the Community" -

*Por mucho tiempo ha sido my sueño viajar a México para vivir con una familia Mexicana y estudiar español. Finalmente, en la primavera del 2006, Me fue posible hacer este sueño realidad e intensificar la experiencia participando en un programa llamado "La Medicina en la Comunidad" - estudiando español en la Universidad*

studying Spanish at the University Autonoma de Guadalajara and working in some of the small medical clinics. I found it so rewarding, I returned again in 2007. I was pleased to learn that the Medical School now has a formal department of Public Health & Preventative Medicine where the emphasis is on healthy lifestyle choices and prevention of disease. There is a huge movement in



Clinica de Salud en Palmarejo, Zacatecas Mexico  
Health Clinic Palmarejo, Zacatecas Mexico

*Autónoma de Guadalajara y trabajando en algunas de las pequeñas clínicas medicas. Esto fue tan satisfactorio, que regrese nuevamente en el 2007. Fue muy complaciente el saber que ahora la Escuela de Medicina tiene un departamento formal de salud publica y medicina preventiva donde el énfasis esta en elecciones de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades. Hay*

*un movimiento enorme en México para educar a los pacientes y doctores*

*acerca de alternativas en tratamientos con antibióticos y fuertes drogas. Como por ejemplo, el descanso, líquidos, y productos para aliviar los síntomas (no antibióticos) para un...Continuado en pagina 4*

What's inside

- ♦ Fun with Food p2
- ♦ I'm Thirsty p3
- ♦ Changing Face cont p4
- ♦ Health Fair cont p4
- ♦ Marty Morgenrath p4
- ♦ Fun with Food cont. p5
- ♦ No Insurance p5
- ♦ Our Mission p6

**Mexico to educate patients (and older doctors) about alternative treatments to antibiotics and other strong drugs. For instance, rest, liquids, and...Continued in Page**

4

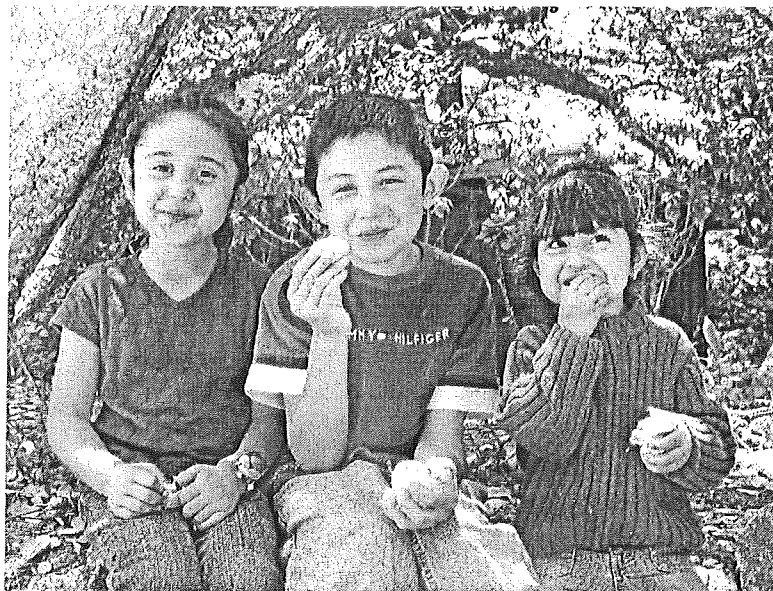
Que Hay Adentro

- ♦ Diversión con Comida p2
- ♦ Tengo Sed p3
- ♦ El Cambio en la Cara cont. p4
- ♦ Feria de Salud p4
- ♦ Marty Morgenrath p4
- ♦ Diversión con la Comida cont. p5
- ♦ Sin Seguro Medico p5
- ♦ Nuestra Misión p6

**Fun with Food: How to get kids to eat the right things without nagging.**

Lynda Sayre with help from Jane Brody

**Don't make an issue of it** Many of us know that the healthiest foods are fruits and vegetables. But what do you do when your child wants candy, chips and soda pop? First of all, don't make a huge issue of it. Children who are continually told they cannot eat this or that tend to want those foods more. Children who are forbidden to eat candy often stockpile and eat it at friends' homes. It is best to ration candy in the home than to ban it. I remember my mother getting a box of candy at Christmas. Every night after dinner she would take it down from a high shelf and let us children have a piece each. When the candy was gone, no more was purchased. Ice cream once in awhile (not every day) is O.K. too, but use the reduced fat brands, frozen yogurt or frozen fruit ices. Check the label – it should say no more than 150 calories per serving (1/2 cup.)



Jahaida, Julio, and Joselyn are having fun with food  
Jahaida, Julio, y Joselyn se divierten con su comida saludable

**Make good habits easy.** Do not keep foods such as chips, candy, packaged cookies, doughnuts, cakes and sodas in the house. Do keep a bowl of fresh fruit on the table or a fruit salad in the refrigerator for children to serve themselves. Have carrot sticks, celery and other raw vegetables on hand for snacking. Rethink the use of sugared cereals. Use them as a garnish on more nutritious whole grain cereals. **Continued in page 5**

**Diversión con la Comida: Como hacer que los niños coman comidas sanas sin regaños.**

Lynda Sayre con ayuda de Jane Brody

**No hagas un drama:** Muchos de nosotros sabemos que los alimentos más saludables son frutas y vegetales. Pero ¿que hacemos cuando nuestros niños quieren dulces, chips y refrescos? Primeramente, no hagas un drama. Niños que continuamente les es dicho que no pueden comer esto o lo otro tienen tendencia a preferir esos alimentos. (Recuerda cuando tu eras niño –¿siempre quisiste hacer lo que tus padres te decían?) Los niños a los cuales les es prohibido comer dulces muy

a menudo agarran muchos y se los comen en casa de los amigos. Es mejor racionar dulces en casa que prohibirlos. Recuerdo a mi madre comprar una caja de dulces en Navidad. Cada noche después de la cena ella la bajaba de los anaqueles más altos donde la guardaba y nos dejaba a nosotros los niños agarrar uno. Una vez que se acababan ya no se compraban más. Helados de vez en cuando (no a diario) esta bien. Pero usa marcas de

grasas reducidas, de yogurt congelado o nieves de frutas. Checa las etiquetas – no mas de 150 calorías por ración(1/2 taza.)

**Has los Buenos hábitos fáciles.** No mantengas alimentos como chips, dulces, galletas empaquetadas, donas, pastelillos y sodas en la casa si tú no quieres que los niños los coman regularmente. Mantén un platón de fruta fresca en la mesa o ensalada de fruta en el refrigerador que los niños sesirvan por si solos. Mantén zanahorias, apio y otros vegetales crudos a la mano como bocadillos. Piensa dos veces en cereales azucarados. Úsalos como complemento en cereales de granos enteros ...**Continuado en pagina 5**

## ***I'm Thirsty! What's Good for Kids to Drink by Frank Thorp, MD***

It's summer and kids want something cool to drink. Often this means sweet soda pop. That can be a problem. In the last 20 years, the amount of obesity in children and teens has risen from 5% to almost 20%. And overweight kids become overweight adults, now 65% of the population. This epidemic contributes to poor health in childhood: diabetes, heart disease and high blood pressure.

Kids get 30% of their calories from sodas, salty snacks and sugary desserts or snacks. Most sodas are made with a sugar called fructose. Fructose doesn't curb appetite. It causes fat to rise in the blood and liver. Diet soda is a possibility, but these sodas "condition" people to prefer sweetness. In one study, the more diet soda people drank, the more likely they were to be overweight. All types of soda may harm teeth and bones.

So what to drink? Better drinks for kids would include low-fat milk. If kids are not used to skim milk, parents can gradually mix regular milk with increasing amounts of skim to lower the fat. Milk provides calcium, phosphorus and vitamin D. 100% fruit juices (with no added sweeteners) provide vitamins and would be better than sodas, but are sweet and should be limited in amount. Sweet sports drinks and caffeinated drinks are also poor choices. **The best drink for thirst is just plain water.**

So, offer water, low-fat milk, small servings of 100% fruit juice (no added sugar - read the label!) and possibly small servings of non-caffeinated diet soda. They can drink as much water as they want, but limit the milk to 4 oz (that's 1/2 measuring cup) for toddlers and 8 oz (1 cup) for teens three times a day. As for 100% fruit juice, for ages 4 - 13 they can have 4 oz. (1/2 cup) three times a day. It is best not to forbid any drink; kids just sneak them when they have a chance. Above all, be positive; don't nag. And have a healthy summer!

## ***Tengo ¡Sed! Lo que es saludable para beber para los niños por Frank Thorp, MD***

Estamos en verano y los niños quieren algo refrescante para beber. Muchas veces esto significa refrescos gaseosos. Esto puede ser un problema. En los últimos 20 años, El monto en la obesidad en niños y adolescentes ha aumentado del 5% al 20%. Y niños con sobrepeso se convierten en adultos con sobrepeso, ahora un 65% de nuestra población actualmente. Esta epidemia contribuye a un pobre estado de salud en la infancia: diabetes, enfermedades del corazón y presión alta.

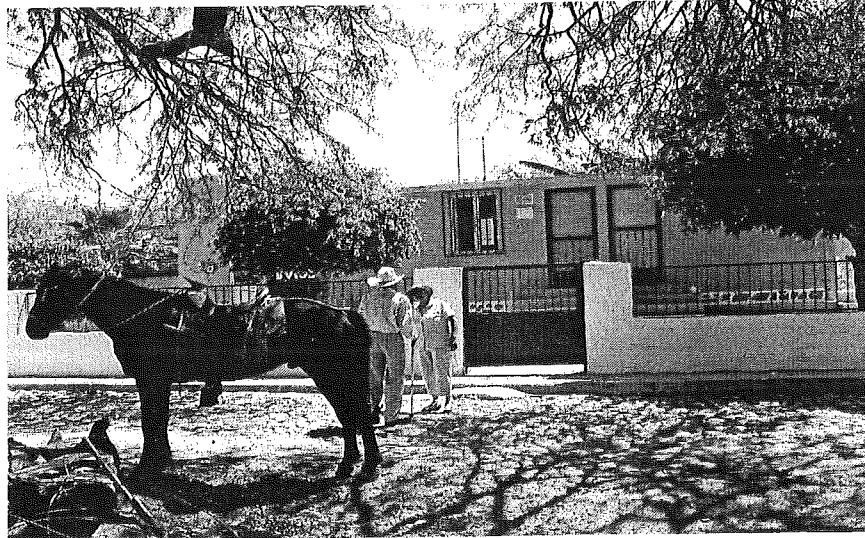
Los niños obtienen un 30% de sus calorías por los refrescos gaseosos, bocadillos salados o dulces y pastelillos. La mayoría de las gaseosas están echas con azúcar llamada fructosa. La fructosa no elimina el apetito. Causa elevadas grasas en la sangre y en el hígado. Refrescos de dieta es una posibilidad, pero estas "condicionan" a la gente a preferir lo dulce. En un estudio, entre mas refresco de dieta la gente toma, mas posibilidades hubo de ser obesas. Cualquier tipo de refrescos gaseosos puede dañar los dientes y los huesos.

Entonces que bebemos? Mejores bebidas para los niños pueden incluir leche baja en grasas. Si los niños no están acostumbrados a la leche descremada, los padres pueden gradualmente mezclar la leche descremada con leche entera. La leche provee calcio, fósforo y vitamina D. 100% jugos de frutas (sin azúcar) proveen vitaminas y son mejores que los refrescos gaseosos, pero son dulces y deben de ser en consumo limitado. Bebidas deportivas dulces y con cafeína son una elección muy pobre. La mejor bebida para la sed es simplemente agua pura.

Entonces, ofrece agua, leche descremada, pequeñas cantidades de jugo 100% de fruta (no endulzados - ¡lee las etiquetas!). Y posiblemente pequeñas cantidades de refresco gaseoso de dieta descafeinado. Ellos pueden tomar cuanta agua ellos deseen, pero limita la leche a 4 oz (esto es 1/2 taza) para los infantes y 8 oz (1 taza) para los adolescentes tres veces al día. Para los jugos 100% de fruta, para las edades 4 - 13 ellos pueden tomar 4 oz. (1/2 taza) tres veces al día. Es mejor no prohibir ninguna bebida; los niños simplemente las obtienen a escondidas cada que pueden. Por encima de todo, mantente positivo; no regañes. ¡Y ten un verano Saludable!

*The Changing Face of Medicine in Mexico Continued from page 1*

products for symptom relief (not antibiotics) for a common cold as noted in Dr. Hasbun's article in last month's Salud. This year, I was fortunate enough to spend time at the medical clinic on the University campus and work with Dr. Carlos Navarro del Toro. Dr. Navarro uses life-style evaluation, exercise, acupuncture, and herbs to treat most of his patients - and with amazing results! I hope to return for more one-on-one training with Dr. Navarro next year.



A more relaxing way to get to the doctor than by automobile!  
 ¡Una manera mas relajante de ir al doctor, sin el automóvil!

I visited several small clinics and many wonderful sights while in Mexico, but the highlight was my trip to Palmarejo, a tiny, but beautiful rancho about 100 miles east of Guadalajara where many of our Big Sur residents come from and still have families.

Marty Morgenrath is now available for Wednesday appointments at the Health Center practicing massage, polarity, craniosacral and somatic experiencing therapy. Call 917-0932 or 667-2548 for an appointment

**El Cambio en la Cara de la Medicina en México** continuado de pagina 1

*resfriado común como se menciona en el artículo de la Dra. Hasbun en la edición de Salud del mes pasado. Este año, fui lo suficientemente afortunada en pasar un tiempo en la clínica*

*medica del Campus de la Universidad y trabajar con el Dr. Carlos Navarro del Toro. El Dr. Navarro practica evaluación de estilos de vida, ejercicio, presión-acupuntura, y hierbas para tratar a la mayoría de sus pacientes - ¡y con resultado asombrosos! Yo espero regresar por mas entrenamiento uno a uno con el Dr. Navarro el próximo año. Visite*

*varias pequeñas clínicas y muchos lugares maravillosos...Continuado en Pagina 4 fue mi viaje a Palmarejo, un pequeñísimo, pero hermoso pueblo rancho a unas 100 millas al este de Guadalajara de donde muchos de nuestros residentes de Big Sur son y aun tienen familiares ahí.*

Marty Morgenrath esta ahora disponible para citas los miércoles en El Centro de Salud ofreciendo masajes, polaridad, masajes del cráneo y terapias de experiencias somáticas. Llama al 917-0932 o al 667-2548 para concertar una cita

**Health Fair Tuesday October 16, 12 - 4**  
 Healthy Snacks/Storytelling-Calling All Cals (calories)/ Ribbon Dancing/  
 Free Flu Shots/Free Screenings for Blood Sugar, Cholesterol, & Blood  
 Pressure/Healing Touch/Craniosacral/Blood Mobile

**Feria de Salud**  
**Martes, Octubre 16, de 12 a 4**  
 Bocadillos Saludables  
 Actuación-Llamando a todas las Cals  
 (calorías)/Baile de listones/  
 Pruebas de colesterol/Vacunas de Gripe Gratis/Control de Peso/Análisis de Posturas//  
 Masajes Toques Curativos/Banco de Sangre Móvil

***Fun with Food: How to get kids to eat the right things without nagging... Continued from page 2***

**Don't stuff.** When children say they have had enough, don't try to get them to eat more. They need to learn to stop eating when they are full if they want to grow up healthy and not overweight. For those with tiny stomachs, serve small portions and feed more often. Don't let them fill up with drinks before they have eaten solid food. For children who tend to overeat, use a smaller dish, serve from the kitchen instead of family style at the table and dish up reasonable portions.

**Have fun with the food you serve.** I will always remember the time my mother served mashed potatoes and gravy with broccoli. She made the potatoes into a little hill, created a river of gravy, and dotted the potato hill with stalks of cooked broccoli. It looked just like a California hill in summer. I ate my broccoli that day, I can assure you! What about spaghetti with all the sauce in the center making a lake or a burrito with a toothpick on one end with a little white piece of cloth to make it look like a sailboat? What can **you** do to make your children's meals fun and attractive? Get creative. Send your ideas to *Salud*, c/o Big Sur Health Center, 46896 Highway One, Big Sur, CA 93920 or [lsayrebigsur@aol.com](mailto:lsayrebigsur@aol.com). We will publish the best ideas in our next issue.

***Diversión con la Comida: Como hacer que los niños coman comidas sanas sin regaños...***

*Continuado de pagina 2*

más nutritivos y poco azucarados. Con el tiempo trata de eliminarlos completamente. trata de eliminarlos completamente.

**No Rellenes.** Cuando los niños digan que es suficiente no trates hacer que coman más. Ellos necesitan aprender a para cuando están llenos si quieren crecer saludables y sin sobrepeso. Para aquellos con estómagos pequeños, sirve porciones pequeñas y aliméntalos mas seguido. No les permitas llenarse con bebidas antes de que hayan comido sus alimentos. Para los niños que tiende a comer de más usa platos más pequeños, sirve en la cocina en lugar de servir en la mesa y porciones razonables

**Diviértete con la comida que tu sirves.** Yo recuerdo las veces que mi mamá servía puré de papa con brócoli y salsa de jugo de carne. Ella hacía montecitos de puré, un río de gravy, y formaba los brócolis en los montecitos de puré. Parecía un montes de verano en California. Comía mi brócoli ese día, ¡eso te lo aseguro! ¿Que tal un espagueti con salsa en el centro hacienda un lago o un burrito con un palillo en un lado con un pedazo pequeño de tela para hacerlo parecer un velero? ¿Que puedes hacer tu para hacer la comida de tus niños mas atractiva? Sé creativo. Enví a tus ideas a *Salud*, c/o Big Sur Health Center, 46896 Highway One, Big Sur, CA 93920 o [lsayrebigsur@aol.com](mailto:lsayrebigsur@aol.com). Publicaremos las mejores ideas en la próxima edición.

***No Insurance – Little Money – What to do about healthcare for the kids?***

**The Big Sur Health Center (BSHC) has several low cost or no cost programs to enable you to get care for your children. If you can prove you are a legal resident you may qualify for "Healthy Families." If you cannot prove you are legal, you may still be able to get some care for up to a year. See Fela at the BSHC for more details.**

***Sin seguro medico – muy poco dinero – ¿Que hacer para el cuidado medico para los niños?***

El Centro de Salud de Big Sur (BSHC por sus siglas en ingles) tiene varios programas de salud de bajo costo o sin costo alguno que le permita tener cuidados médicos para sus niños. Si usted puede comprobar que es un residente legal usted podría calificar para "Healthy Families." Si usted no puede comprobar residencia legal, usted aun puede obtener cuidados por hasta un año. Contacte a Fela en el BSHC para más detalles.

Our mission is to provide quality, comprehensive medical care to all in Big Sur, residents and visitors, regardless of ability to pay.

Nuestra misión es de proveer cuidado medico comprensivo y de calidad en todo Big Sur, para residentes y turistas, sin importar la habilidad de pagar.

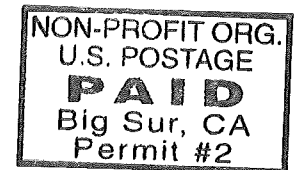
*The Big Sur Multicultural Health Project is supported in part by a generous grant from Community Hospital of the Monterey Peninsula. We invite and welcome your support as well.*

Salud is published in the Spring and Fall. Translation: Carlos Vasquez. Page lay out: Jorge Macias

*El Proyecto Multicultural De Big Sur esta soportado en parte por una generosa beca de parte de El Hospital Comunitario De Monterey Península. Bien venimos el soporto de usted también.*

Salud es publicada en la Primavera y en el Otoño. Traducción: Carlos Vasquez. Diseño: Jorge Macias

***¡SALUD!***



Big Sur Health Center  
46896 Highway One  
Big Sur, CA 93920

Postal Patron  
Big Sur, 93920