



Big Sur
Health Center

iSALUD!



A publication of the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center, dedicated to the improvement of health in the community. Una publicación del Proyecto Multicultural del Centro de Salud de Big Sur, dedicado al mejoramiento de la salud de la comunidad.

Spring 2007

Volume 2, Number 1

Good Health Coming to a School Near You

Last summer the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center (BSHC) asked for responses to a number of questions about how best the BSHC could meet the needs of people in Big Sur. By far the most requested item was for education about nutrition followed a close second by diet information. Currently, representatives of the Project are meeting with an advisory committee to the Carmel Unified School District (CUSD). The sub committee focusing on nutrition and wellness also includes exercise. Good health includes eating the right kinds of food and getting ample physical activity - especially for children. The federal government has mandated that all school districts develop and implement a wellness policy. The CUSD is in the process of implementing this plan. According to the organization "Action for Healthy Kids" poor nutrition and inadequate physical activity are two root causes of the current obesity epidemic among the nation's children.

(Good Health Coming cont. p. 3)

Stay fit with yoga -

*Offered 4 times a week at
Nataraj.*

*Contact Robin Fann for information,
robinfann@aol.com or
667-0709*

Antibiotics for Coughs & Colds?

by A.M. Hasbun, MD

Colds and coughs are infections caused generally by viruses that invade the body especially in winter. Symptoms usually include sweats, exhaustion, runny nose, sore throat, headache and cough. At times there is fever, especially in children. (In those cases, it is very important to measure with a thermometer.) **Generally, you do not treat coughs and colds with antibiotics because they do not help with these infections, and on the contrary, can cause problems.** They can interfere with the body's natural immune system and can kill the beneficial bacteria in the body. Antibiotics are used for infections caused by certain bacteria that cause more serious infections usually affecting only one part of the body, for example, the ears. While over the counter remedies for cough and congestion can be effective, they can also cause problems or side effects. It is not recommended to give these medications to children without first consulting with a medical practitioner. The only medicines that should be used without consultation are those that help alleviate a high fever (i.e. 102.5 F) or pain. These include ibuprofen (Motrin) and acetaminophen (Tylenol). Nevertheless, the best way to treat colds and coughs is with at home cures. First, it is important to rest, because the body needs energy to fight against the infection. It is also helpful to drink a lot of liquid, particularly soups and broths, water, and herbal tea. Juices and sodas are not recommended because they have a lot of sugar, but juice made from fresh fruit diluted with water is okay. If a child is not hungry, do not force him to eat, but it is important to keep giving fluids to avoid dehydration.

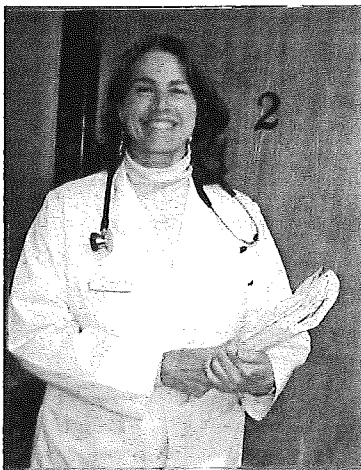
(Coughs and Colds cont. p 2.)

Coughs and Colds

(cont'd fm p.1)

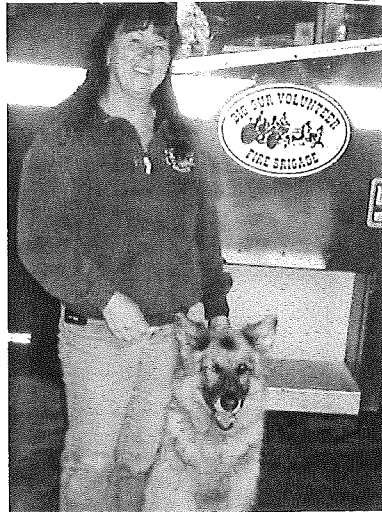
If he is hungry give healthy foods and avoid sweets and fast food. If there is a sore throat, gargle with water with a pinch of salt or drink ginger tea. If there is a cough, a vaporizer can help to soothe it. CALL the Health Center in case of the following:

- 1) A cough lasting more than 10 days after the other symptoms have disappeared.
- 2) A fever lasting more than 3 days or returning 3 or more days after it had resolved.
- 3) There is tight or difficult breathing.
- 4) A baby or child cries inconsolably.
- 5) There is confusion or disorientation in someone with a fever.
- 6) Symptoms do not improve after 3-4 days .
- 7) A fever of 103 or greater persists for more than 12 hours despite using Tylenol or Motrin .
- 8) There is ear pain
- 9) There is pain in the sinuses.



Dr. Hasbun
Big Sur Health Center Physician

Marvelous Martha Saves The Medics



Martha Karstens, EMT,
Big Sur Volunteer Fire Brigade

Ed note: Martha Karstens wrote a flier on this issue asking people to contact The Board of Supervisors, and organized a mailing party of volunteers to get it out.

Salud: We pay taxes for and have paramedic-EMT-ambulance service here in Big Sur. Are we about to lose it?

Martha: The Board of Supervisors is trying to find ways to cut costs - cutting our EMT was one suggestion. At the meeting Feb 27, they voted \$150,000 toward keeping the service to the end of the year. Thank you to all the people who contacted the Board. It made a huge difference.

Salud: What happens after the end of the year?

Martha: The Board is asking for new bids from companies interested in providing service to Big Sur

Salud: You're an EMT, aren't you? What do the initials stand for?

Martha: Emergency Medical Technician. Yes, I was in the first class here in 1976 and am now working for the fire brigade assisting ambulance personnel at the site of any accident. There is lots of help "in town" but our area is something else.

Salud: Who benefits from emergency services?

Martha: Of course, everyone who lives in Big Sur. But 80% of the emergency calls are to assist tourists - people who live in the Monterey area, all over the US and in Europe especially.

What are patients saying about the BSHC?

To the doctors, "Thanks for all you do for our community" BS

Regarding Healing Touch, "I feel 100% better." JP

"After 6 months of pain I feel fine now". PC

"I love the HC - the caring - the multicultural aspect" HF

To the staff; Thank you for all your help and the care you gave my sister. MT

Good Health Coming

(Cont from p1)

Locally, the Project, including Big Sur residents Aida Malena Hasbun, M.D. BSHC and Big Sur Charter School, Sharen Carey, PA, BSHC, Rebecca Mearns, parent club Captain Cooper School, Alondra Tejeda, student Carmel Middle School, Dana Jones, Superintendent State Parks & BSHC Board member, Heather Cohen, Spirit Garden & Esalen, Penny Vieregge, and Lynda Sayre, both BSHC Board members, is formulating a plan to help our Big Sur students become fit and healthy. We hope to create opportunities for fun and education for students, parents and others and welcome your participation. For instance – what would it be like for dance classes to be offered at the Grange? To have a healthy food potluck? Contact Lynda 667-8823 lsayrebigsur@aol.com if you have ideas or if you wish to be involved.

SAVE THE DATE

**Tuesday,
October 16**

**Big Sur Health
Center Health Fair**

Overweight Kids: Schools Take Action

(Excerpted from the Christian
Science Monitor)

Erkah Martin's lunch is a model of nutrition: a lettuce and carrot salad, an apple, a granola bar, and (the one kid-like concession) chocolate milk. Salad is the second-grader's favorite lunch item, she says, "cause all the things you put in it are healthy and good." She wrinkles her nose and shakes her black braids at the idea of hot dog, the cafeteria's hot lunch option that day.

The salad bar at Chicago's Nettelhorst Elementary School, where Erykah goes, is one way the school is promoting healthier choices for students. It also teaches nutrition, has an after-school cooking program, has re-instituted recess, and has dance and P.E. classes – the sorts of programs needed at far more schools, children's health advocates say, given the rise in childhood obesity. The trends can seem alarming – one recent study showed that 17% of children and adolescents were overweight in 2004, up from 14% just five years earlier. But more and more, schools are starting to address the problem.

Healthy People – Healthy Planet

In 1978, 25 years after construction, Love Canal was discovered to have been a dumping ground for industrial waste leaking carcinogens into the homes and school along its banks. In 1986 an explosion at the Chernobyl Nuclear Power Plant in Ukraine released radioactivity into the atmosphere impacting global health and economics. Currently, TV news tells us about climate change, diminishing resources and the dangers of pollution. In short, the environment and health are intricately related.

In Big Sur, a group called "Powerdown" is meeting to educate themselves and others about the long-term problems and solutions facing us due to future energy constraint. Recycling, farmer's markets and community gardens are some of the topics under discussion.

*For more information contact
Linda Parker, Linda's email is
surite@sbcglobal.net*

Free Healing Touch Clinic for

**pain, stress, back aches,
2nd & 4th Thursdays from
3 – 5 at**

**Big Sur Health Center
Call Lynda Sayre 667-
8823**

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

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
Big Sur, CA
Permit #2

Postal Patron
Big Sur, 93920

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


*The Big Sur Multicultural Health Project is supported in part by a generous grant
from Community Hospital of the Monterey Peninsula*

Salud is published in the Spring and Fall..

Translation: Carlos Vasquez. Contributors this issue: Malena Hasbun, M.D., Lynda Sayre,CHTP/I

¡SALUDI!





Big Sur
Health Center



¡SALUD!

A publication of the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center, dedicated to the improvement of health in the community. Una publicación del Proyecto Multicultural del Centro de Salud de Big Sur, dedicado al mejoramiento de la salud de la comunidad.

Primavera 2007

Volumen 2, Numero 1

Buena Salud Viene a La Escuela Cerca de Ti

¿Antibióticos Para Las Gripas y Los Catarros?

by A.M. Hasbun, MD

El verano pasado el proyecto multicultural de salud del centro de Salud de Big Sur (BSHC) pidió por respuestas a un numero de preguntas en como mejor el BSHC podría cubrir las necesidades de la gente en Big Sur. Hasta ahora el artículo mas pedido fue la educación acerca de la nutrición seguido por uno segundo en información dietética. Actualmente, representantes del proyecto se están reuniendo con un comité consejero del Distrito Escolar Unificado de Carmel (CUSD). El subcomité esta enfocado en nutrición y bienestar que también incluye ejercicio. La buena salud incluye comer los alimentos correctos y practicar una amplia actividad física - especialmente para niños. El Gobierno Federal a mandado que todos los distritos escolares desarrollen e implementen una póliza de bienestar que debe de estar implementada desde el año pasado. De acuerdo a la organización "Acción para niños Sanos" una nutrición pobre, e inadecuada actividad física son las dos raíces causantes de la presente epidemia de obesidad entre la niñez de la nación.

(Buena Salud Viene cont. p. 3)

Las gripas y los catarros son infecciones causadas generalmente por virus que invaden el cuerpo especialmente en la época de invierno. La mayoría del tiempo se nota un malestar en el cuerpo con escalofríos, cansancio, moquera en la nariz, dolor de garganta, dolor de cabeza y tos. A veces, especialmente en niños, también hay fiebre. (En esos casos, es muy importante medirla con un termómetro.) Las gripas y los catarros causados por virus no se tratan con antibióticos porque no ayudan con estas infecciones. Además, los antibióticos pueden ocasionar problemas, como por ejemplo, reacciones alérgicas o dañinas para el cuerpo; y por la naturaleza de la manera en que funcionan, pueden matar también las bacterias beneficiosas que existen en nuestro sistema. Los antibióticos se usan solamente cuando realmente se necesitan, para infecciones de bacterias que causen infecciones más serias que afectan usualmente solo una parte del cuerpo, por ejemplo, los oídos. Los remedios que se consiguen en las farmacias para la tos y la congestión, tampoco ayudan mucho y también pueden ocasionar problemas. Se recomienda usar estos remedios solo después de consultarlo con su médico. Las únicas medicinas que se recomienda usar sin consulta son para aliviar una fiebre alta (más de 102.5 F) o el dolor de cuerpo. Estas son ibuprofen (Motrin) y acetaminophen (Tylenol). Las dos se consiguen sin receta médica y se pueden usar por unos días sin mayor problema. Sin embargo, la mejor manera de curarse de las gripas y los catarros es con cuidados caseros. Primero, es importante descansar, pues el cuerpo necesita toda su energía para luchar contra la infección. Además, ayuda tomar muchos líquidos, particularmente sopas y caldos, agua, o té de manzanilla o yerbabuena. Los jugos o sodas no son recomendables porque tienen mucha azúcar, pero un jugo de fruta fresca y natural diluido con agua está bien.

(Gripas y Catarros cont. p 2)

*Manténgase en forma
con Yoga*

*- 4 veces por semana en
en el Nataraj..*

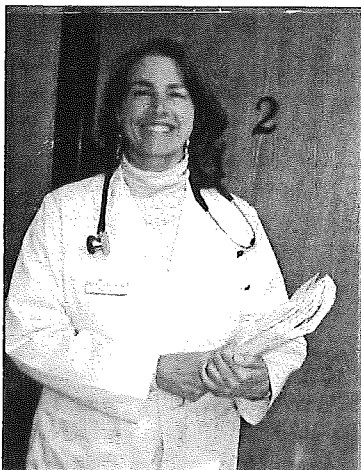
*Contacte Robin Fann para más información
robinfann@aol.com or
667-0709*

Gripas y Catarros

(cont'd fm p.1)

Si un niño no tiene hambre, no lo fuerce a comer; lo que es más importante es que siga tomando líquidos. Si tiene hambre procure comer comida saludable y evite las golosinas y la comida chatarra. Si tiene dolor de garganta, haga gargaras de agua con sal o tomese un té de jengibre. Si tiene tos, un vaporizador ayuda a calmarla y mantiene las flemas líquidas para poder sacarlas más fácilmente. Llame a la clínica si tiene los siguientes síntomas:

1. Si la tos dura más de 10 días después de que los otros síntomas han desaparecido.
2. Si la fiebre dura más de 3 días sin mejorar, o si le vuelve 3 días después de que se le quito.
3. Si tiene dificultad respirando.
4. Si un niño llora sin poder consolarlo, especialmente si es un bebé.
5. Si hay confusión o desorientación en alguien con fiebre.
6. Si los síntomas no mejoran después de 3 o 4 días.
7. Si tiene fiebre más de 103 grados que no baja después de 12 horas con tratamiento con acetaminophen o ibuprophen.
8. Si tiene dolor en un oído.
9. Si tiene dolor en los senos de la cara.



Dr. Hasbun
Staff Physician
Big Sur Health Center

Maravillosa Martha Salva los Paramédicos



Martha Karstens, EMT,
Big Sur Volunteer Fire Brigade

Nota del ED: Martha Karstens escribió un volante acerca de este asunto pidiendo a la gente contactar a la mesa de Supervisores, y organizó un conjunto de voluntarios para enviarlas por correo.

Salud: Pagamos impuestos para ello y tenemos servicio de paramédicos-EMT Ambulancia en Big Sur.

¿Estamos por perderlo?

Martha: La Mesa de Supervisores está buscando maneras de recortar gastos - quitar EMT fue una sugerencia. En la junta de Feb 27, ellos votaron \$150,000 en favor de mantener el servicio hasta fin de año. Gracias a toda la gente que les contactaron hicieron una enorme diferencia.

S: ¿Qué pasará después de fin de año?

M: La Mesa está pidiendo por nuevas propuestas a compañías interesadas en ofrecer servicio en Big Sur.

S: ¿Tú eres un EMT, o no? ¿Porque lo de las iniciales?

M: Técnico de Emergencia Médica (TEM). Sí, estaba en la primera clase de 1976 y ahora estoy trabajando para la brigada de bomberos asistiendo al personal de ambulancia en el lugar de los hechos. Hay mucha ayuda en la "ciudad" pero nuestra área es otra cosa.

S: ¿Quién se beneficia de los servicios de emergencia?

M: Claro está, todos quienes viven en Big Sur. Pero el 80% de las llamadas de emergencia son para asistir a turistas - gente quienes viven en el área de Monterrey, en todo US y Europa especialmente.

¿Qué es lo que están diciendo los pacientes del BSHC?

A los doctores, "Gracias por todo lo que hacen por nuestra comunidad" BS

Acerca de Toques Curativos (HT),

"Me siento 100% mejor." JP

"Después de 6 meses de dolor me siento bien ahora". PC

"Amo los TC (HC) - el cuidado - el aspecto multicultural" HF

Buena Salud Viene

(de p1)

Localmente, el proyecto, incluyendo residentes de Big Sur Malena Hasbun, M.D. BSHC y Big Sur Charter School, Sharen Carey, PA, BSHC, Rebecca Mearns, padre de familia del club Captain Cooper School, Alondra Tejeda, estudiante de Carmel Middle School, Dana Jones, de los parques estatales, el consejo BSHC, Heather Cohen, Esalen, Penny Vieregge, and Lynda Sayre, ambas consejeras del BSHC, esta formulando un plan para ayudar a nuestros estudiantes de Big Sur a estar saludables y en forma. Estamos esperanzados en crear oportunidades de diversión y educación para los estudiantes, padres y otros y su participación es bienvenida. Por ejemplo – ¿cómo sería que clases de baile fueran ofrecidas en la Granja? ¿Tener una reunión de “traje” de comida saludable? Ponte en contacto con Lynda al 667-8823 o lsayrebigsur@aol.com si tienes algunas ideas para nosotros o si deseas participar.

APUNTE LA FECHA
Martes,
October 16
Feria de la Salud
Del Centro de Salud
de Big Sur

Niños con Sobrepeso: *Escuelas Toman Acciones*

(Extraído del Christian Science
Monitor)

El almuerzo de Erikah Martín es un modelo de nutrición: una ensalada de zanahorias y lechuga, una manzana, una barra de granola, y chocomilk. La ensalada es un favorito de los de Segundo año, ella dice, “porque todas las cosas que pones en ella son saludables y buenas.” Ella hace gestos y sacude sus trenzas negras con la idea de hot dog, la opción del día para el almuerzo en la cafetería.

La barra de ensaladas de la escuela elemental de Chicago Nettelhorst donde Erykah va, es una manera de elecciones más saludables que la escuela promueve. También educa en nutrición, y tiene un programa vespertino de cocina después de clases, a reinstalado los descansos, y tiene clases de danza y educación física – la clase de programas que se necesitaban desde cuando en las escuelas, dicen los voceros de la salud en los niños, dado el aumento de la obesidad en la infancia. Las tendencias pueden parecer alarmantes – Un estudio reciente enseña que el 17% de los niños y adolescentes tenían sobrepeso en el 2004, un 14% mas que 5 años atrás. Pero más y más escuelas están empezando a atacar el problema.

Gente Saludable – Planeta Saludable

En 1978, 25 años después de su construcción, El Canal Amor fue descubierto haber sido tierra de desecho para desecho industrial dejando escapar material canceroso en las casas y escuelas. En 1986 una explosión en la planta nuclear Chernobyl en Ucrania liberó radioactividad en la atmósfera impactando la salud global y la economía. Actualmente, noticieros hablan acerca de cambios climatológicos escasez de recursos y el peligro de la contaminación. En resumen, el medioambiente y la salud están intrínsecamente relacionados.

En Big Sur un grupo llamado “Powerdown” se reúnen para educarse a si mismos y a otros acerca de los problemas y soluciones a largo plazo que enfrentamos debido a obligaciones de energía futura. Reciclar, mercados locales y hortalizas comunitarias son algunos de los tópicos bajo discusión.

Para más información contacte a Linda Parker, Linda's Email is surite@sbcglobal.net

**Gratis Clínica de
Toques Curativos
para dolor, stress, dolor
de espalda y más.
El 2do y 4to jueves de 3
a 5
en el Centro de Salud.
Lynda Sayre 667-8823.**

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

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
Big Sur, CA
Permit #2

Postal Patron
Big Sur, 93920

**Nuestra misión es proveer servicio medico vasto y de calidad,
para todos en Big Sur sin importar la habilidad de pagar.**

*EL Proyecto Multicultural de salud de Big Sur esta auspiciado en parte por la generosa beca
del Hospital de la Comunidad de la Península de Monterey*

Salud es publicada en primavera e invierno.

Traducida: Carlos Vasquez. Contribuciones en esta edicion: Malena Hasbun, M.D., Lynda Sayre,CHTP/I

¡SALUD!

