



# ¡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.

THE BIG SUR HEALTH CENTER · 46896 HIGHWAY ONE, BIG SUR, CA · (831) 667-2580  
Monday—Friday, 10:00 A.M. to 1:00 P.M. & 2:00 P.M. to 5:00 P.M. · [www.bigsurhealthcenter.org](http://www.bigsurhealthcenter.org)

## FROM THE PRESIDENT

Did you know the Health Center is a non-profit organization and as such is mandated to operate under the supervision of a Board of Directors? I have to say that throughout the years it has been very rewarding to see how the Big Sur community cares about and helps maintain this vital organization. I would like to dedicate this issue in two ways: First of all, to all our former board Presidents and members including former vice president Tina Harlow, who recently relocated to Montana. ALL left a legacy which has inspired many of us to continue with the Health Center's mission. Secondly, this issue is dedicated to our entire board, including our most recent members, Jeanette Kenworthy, and Sue Arrington. Not only do they give their time as volunteers, but also their enthusiasm, knowledge, and wisdom to make this YOUR Health Center.

I would also like to share we are thrilled to know we are once again counting on Ventana Inn and MANY other contributors for the second annual Art Show which gets better and better with each event. We are diligently working on this and other well known projects such as the Health Fair and more . . . so stay tuned for more details!

— Carlos Vasquez, Board President

## DEL PRESIDENTE

¿Sabías tu que el Centro de Salud de Big Sur es una organización no lucrativa? ¿Y que como tal esta obligada a operar bajo la supervisión de una mesa directiva? Yo he de decir que a través de los años ha sido muy satisfactorio ver como la comunidad de Big Sur cuida y ayuda a mantener esta vital organización. Quiero dedicar esta edición de dos maneras: primeramente a todos nuestros anteriores Presidentes y miembros incluyendo previa vicepresidenta, Tina Harlow, quien recientemente se mudo a Montana. Ellos TODOS han dejado un legado el cual ha inspirado a muchos de nosotros para continuar con la Misión del Centro de Salud. Segundo esta edición esta dedicada a nuestra entera mesa directiva, incluyendo nuestros más recientes miembros Jeanette Kenworthy and Sue Arrington. No solamente ellas donan su tiempo como voluntarias sino que también su entusiasmo, conocimiento y sabiduría para hacer de este TU centro de salud.

Yo también quiero compartir que estamos muy emocionados en contar nuevamente con Ventana Inn y MUCHOS otros contribuidores para nuestro segundo Show de Arte Anual el cual se pone mejor y mejor en cada evento. Nosotros estamos trabajando diligentemente en este y en otros bien conocidos proyectos como la Feria de la Salud y mas...¡quédate sintonizado para mas detalles!



## HEROES OF THE BIG SUR HEALTH CENTER

“Here we go again!” was a common phrase heard in Big Sur during the month of March. Once again the community found itself inside slides and highway damage that temporarily cut us off from the outside world.

So, how did the staff at the Health Center respond to the new crisis? They went into immediate action to assure that could still access needed services!

**Behind the Scenes:** They set up a communication system with the on-call MDs and local ambulance to assure that after-hours needs could be met by local staff. They transported urgent lab specimens and critical medications across Nacimiento Fergusson. And they personally delivered medication to a tourist who ran out of pills when she found herself trapped.

In the first two days, staff handled over a hundred phone calls: re-directing pharmacy prescriptions to King City and Cambria; offering medical advice; and reassuring patients that the Health Center would remain open and available when they were needed.

**Musical Chairs:** Our dedicated staff had to make adjustments - Physician Assistant, Sharen, cancelled a planned trip to Mexico to coordinate and oversee the emergency responses and Nurse

Janyce shifted her residence to Sharen's house in Big Sur to guarantee she would be on-site and available for patient assistance. Medical Assistant, Kouri, trapped near Rocky Point, helped courier materials and labs to town when the footpath opened. And, thanks to Drs. Lee, Edmonds, and Hashimoto, Dr. Biller was able to work in their town office to provide care for patients living north of the slide. Dr. Benda helped with after-hours call, and, as always, Fela assisted patients in her cheerful and reassuring manner.

Many thanks to all of those who called to offer help; special thanks to Nadine Clark for keeping the Health Center website up-to-date and Penny Vieregge for delivering food and goodies to keep the hard working staff nourished. Most of all, thank you to all our medical staff who, once again, worked beyond the “call of duty.”



*Janyce and Sharen Transport Labs and Supplies  
Janyce y Sharen transportando Pruebas de laboratorio y Medicinas*

## HÉROES DEL CENTRO DE SALUD DE BIG SUR

“¡Otra vez aquí vamos!” fue una frase común escuchar en Big Sur durante el mes de Marzo. Una vez mas la comunidad se encontró envuelta entre derrumbes y daños en la carretera que temporalmente nos cortaron del mundo exterior.

Subsecuentemente, ¿como respondió el personal del Centro de Salud a la nueva crisis? Ellos se pusieron en acción de inmediato para estar seguros que residentes y no residentes atrapados en las múltiples clausuras de carretera ¡tuvieran los servicios necesarios!

**Atrás de la escena:** Ellos prepararon un sistema de comunicación con el servicio con los doctores en guardia y la ambulancia local para asegurar que necesidades urgentes pudieran ser cubiertas por el personal local después de cerrar el centro. Personalmente transportaron una urgente muestra de laboratorio a través de la carretera Nacimiento Fergusson a la

península de Monterey. Trajeron también un medicamento crítico necesitado por un residente que no pudo manejar al exterior. Y ellos personalmente entregaron una medicina a una turista que se acabo sus píldoras para la alta presión sanguínea cuando ella se encontró atrapada en los tres derrumbes.

En los dos primeros días, el personal atendió más de cien llamadas telefónicas: se divergieron recetas a las farmacias de King City y Cambria; se ofreció consejería médica y se reafirmó a los pacientes que el centro de salud permanecería abierto y disponible cuando fuera necesitado.

Nuestro personal medico tuvo que hacer ajustes — Medico, Sharen, canceló su viaje a México para coordinar y monitorear las emergencias y la Enfermera Janyce mudo su residencia a la casa de Sharen en Big Sur para garantizar que ella estaría en sitio y disponible para los pacientes y apoyo moral. Asistente, Kouri, atrapada cerca de Rocky Point, ayudo a llevar materiales y muestras a la ciudad durante el camino a pie estaba abierto. Y gracias al apoyo de los doctores Drs. Lee, Edmonds, and Hashimoto, la Doctora Biller

pudo trabajar desde su oficina de la ciudad para garantizar que los pacientes que viven al norte del derrumbe pudieran tener acceso a cuidados médicos. El Dr. Benda pudo ayudar con el apoyo de después de horas de oficina, y como siempre Fela ayudo a pacientes con su usual alegría y seguridad.

Muchas gracias a todos aquellos que llamaron y ofrecieron ayudarnos; un agradecimiento especial a Nadine Clark por mantener la pagina de internet del Centro de Salud actualizada y a Penny Vieregge por traer alimentos y golosinas para mantener al personal trabajador alimentado. Por encima de todo a nuestro personal medico gracias por una vez mas allá dela “llamada del deber”.



## YOU ARE NEVER TOO OLD TO EXERCISE!

### ¡TÚ NUNCA ERES DEMASIADO JOVEN O VIEJO PARA EL EJERCICIO!

**E**xercise Can Be Fun and does not have to be strenuous! If you had asked me to join you for a walk, hike or run 3 years ago I would have laughed and said, “I can’t do that.” After denying invitations from friends I finally took up an offer to walk with a great friend. It was just a short walk from the Lodge to the baseball field and back. I thought, “this is not hard.” The next day I decided to go back with my little dog, Chato. It turned into a new routine and some days I walked with my friends and sometimes it was just Chato and I.

Before I knew it, getting out was a social event. I built up my stamina and began to jog. I jogged my first 5K in 2008. That grew into a 10.6 K run in 2009, followed by 2 half marathons and a 21-mile powerwalk in 2010.

Our location is full of some of the world’s most beautiful trails as well. I have hiked our mountainsides with my best girlfriends and dragged my girls along for the haul.

Exercise can be a fun and rewarding experience; it does not have to be a 21-mile powerwalk, but something as easy as walking down your driveway and back to start with. Just grab your friends and go. We also have great yoga instructors who are our neighbors and who welcome your new desire to be a “fit” you. Look at our local bulletin boards to find out when and where.

Pack a bottle of water and get out — you will be pleased to find out what you really can do!

— Selena Perez

**E**jercicio puede ser divertido y no tiene que ser pesado! Si tu me hubieras pedido acompañarte a caminar o a correr 3 años atrás me hubiera reído y hubiera dicho “no puedo hacerlo”.

Después de rechazar invitaciones de amigos finalmente acepté una invitación de una grandiosa amiga. Fue una pequeña caminata desde el Lodge al campo de beisbol, ida y vuelta. Pensé entonces “esto no es nada difícil”. Al día siguiente decidí regresar con mi perrito chato. Esto se convirtió en una nueva rutina y algunas veces caminaba con mis amigos y a veces solo era el chato y yo.

Sin darme cuenta, salir a caminar era un evento social, edifique mi estamina y comencé a trotar. Trote mis primeros 5 kilometros en el 2008. Esto se convirtió en una carrera de 10.6 millas en el 2009, y seguido por 2 medios maratones y una caminata de 21 millas en el 2010.

Nuestra localidad, con sus veredas, es una de las más bonitas en senderos en el mundo. Yo he caminado las orillas de la montaña con mis mejores amigas y jalado a mis hijas con nosotras.

Ejercicio puede ser una experiencia divertida y satisfactoria. No necesita ser una caminata de 21 millas solo una tan sencilla como caminar por tu calle ida y vuelta para empezar. Agarra a tus amigos y ve. También tenemos buenos instructores de yoga que son nuestros vecinos y quienes le dan la bienvenida a tus deseos que se acomoden a ti. Mira en los pizarrones locales y encuentra donde y cuando.

Carga una botella de agua y ve afuera — tu vas a estar complacido de darte cuenta lo que tu realmente ¡puedes hacer!



## GOOD EATING — WHERE IT STARTS

The Captain Cooper School has long been known for its beautiful school garden. It was once a stop on the popular Hidden Garden Tours and for farming enthusiasts attending the annual Eco Farm Conference at Asilomar.

The Big Sur Health Center also has an interest in Captain Cooper's garden and supports the emphasis Captain Cooper places on garden experiences. Why?

Research shows that kids make better food choices when they have been involved in a garden based nutrition education program. And better food choices are critical to a healthy body.

A study completed by the University of California found that for every \$1.00 spent on nutrition education, between \$3.67 and \$8.34 is saved in health care costs for the State. But that's not all. Numerous other studies have found that garden experiences not only change nutritional attitudes but also positively affect student behavior and attitudes towards school, achievement test scores and interpersonal skills.

That's just what Matt Courtney, the school's new garden educator, knows and has incorporated into his educational goals. He wants students to learn where food comes from and appreciate the taste of fresh vegetables and

fruits. Matt says that even if his students haven't eaten vegetables at home, they love eating them in the garden — they even like the lemons! The garden can be where good eating habits begin.

Captain Cooper is planning its Garden Jubilee on Saturday, May 21st. Plan to come on out, take a look at the children's beautiful garden and get some nutritional tips from the Big Sur Health Center!



## BUEN COMER — DONDE TODO COMIENZA

La escuela Capitán Cooper había sido conocida por mucho tiempo por su bonito jardín escolar. Había sido antes una parada de moda en los paseos de jardines escondidos y de granjeros entusiastas que asistían a la conferencia anual Eco Farm de Asilomar.

El Centro de Salud de Big Sur también tiene un interés en el Jardín de la escuela Capitán Cooper y apoya el énfasis que la escuela pone en experiencias de jardinería. ¿Por qué?

Investigaciones muestran que los niños hacen mejores selecciones alimenticias cuando ellos han estado envueltos en un programa de educación en jardinería. Y mejores selecciones alimenticias son críticas para un cuerpo saludable. Un estudio completado por la Universidad de California encontró que por cada \$1.00 gastado en educación de nutrición, entre \$3.67 y \$8.34 es ahorrado en el costo de cuidados de salud por el Estado. Pero eso no es todo. Otros numerosos estudios han encontrado que las experiencias de jardinería no solamente cambian actitudes nutricionales sino que afectan positivamente el comportamiento escolar y actitud hacia la escuela, logros más altos en las calificaciones y habilidades interpersonales.

Esto es lo que justamente Matt Courtney, el nuevo educador del jardín escolar, sabe y lo ha incorporado en sus metas educacionales. El quiere que los estudiantes aprendan de donde viene la comida y que aprecien el gusto por los vegetales y frutas frescas. Matt dice que aun cuando sus estudiantes no han comido vegetales en sus hogares ellos aman comerlos en el jardín escolar —

ellos les encantan inclusive los limones! El Jardín puede ser donde los buenos hábitos alimenticios comienzan.

La escuela Capitán Cooper esta planeando su celebración de jardinería el sábado 21 de mayo. Planea venir al aire libre echarle un vistazo al jardín escolar y ¡agarrar algunos consejos nutricionales del Centro de Salud de Big Sur!



# from here and there

a benefit for the Big Sur Health Center

Big Sur, California

**Sunday, September 25, 2011**

**2:00 pm - 6:00 pm**

**The Restaurant at Ventana  
on the Terrace**

**4:30 pm Live Auction**

**Auctioneer: Greg Hawthorne**

**Curator: Cynthia Johnson Bianchetta**

Many local artists, wineries and restaurants will be again generously donating to this year's benefit. Auction items will include all forms of art and some very special packages. This year we have a website; by June we hope to have a preview of the donations. Currently we are displaying a few of last year's items - just to whet your appetite — [www.artfromhereandthere.com](http://www.artfromhereandthere.com).

Our live auction promises to be just as lively this year . . . The Art of Nature — A Stay at Lake Tahoe!

You will not want to miss the chance to taste some great local wines, sample local chefs' delicacies and bid on some wonderful art!

Don't Wait! For Tickets call **831-566-8760**

**Domingo, Septiembre 25, 2011**

**2:00 pm - 6:00 pm**

**El Restaurante en Ventana  
en la Terraza**

**4:30 pm Subasta en vivo**

**Subastador: Greg Hawthorne**

**Curador: Cynthia Johnson Bianchetta**

Muchos artistas locales, viñedos y restaurantes estarán una vez mas donando generosamente al beneficio de este año. Artículos de la subasta incluyen todas formas de arte y algunos paquetes muy especiales. Este año tenemos una página web, y en junio esperamos tener una muestra de las donaciones. Actualmente estamos mostrando algunos artículos del año pasado —solo para despertar tu apetito — [www.artfromhereandthere.com](http://www.artfromhereandthere.com).

Nuestra subasta en vivo promete ser igual de animada este año . . . El Arte de la Naturaleza — ¡una estancia en Lake Tahoe!

Tú no te quieres perder la oportunidad de probar algunos de los vinos locales, degustar delicias de chefs locales y

apostar por alguna pieza de arte maravillosa.

¡No esperes más!  
Para boletos llama al **831-566-8760**



## THE ANNUAL BIG SUR HEALTH FAIR



## LA FERIA ANUAL DE LA SALUD DE BIG SUR

The 2010 Annual Big Sur Health Fair provided a wide range of free services, exams, testing, flu vaccines, education and counseling to over 200 members of the Big Sur community! Once again, CHOMP sent employees for the day to offer a variety of services, the Lions Club offered eye exams and Shirley Smith, RDH, provided dental screening. Flu shots and blood pressure checks were given by Big Sur Health Center's own staff. Community residents volunteered their own skills; some provided education and healing to fair-goers; others helped set up for the Fair and keep things running!

Every year, the Health Fair is a tremendous community event, a place to visit with friends and neighbors. So you won't want to miss this year, mark your calendars now for Tuesday, October 11th and plan to have a healthy day — it's fun and good for you!

La Feria Anual de la Salud de Big Sur del 2010 proveyó una amplia variedad de servicios gratis, exámenes, pruebas, vacunas contra la gripe, educación y consejos ¡a más de 200

miembros de la comunidad de Big Sur! Una vez más, CHOMP envió empleados durante el día para ofrecer una variedad de servicios, El club The Lions Club ofreció exámenes de los ojos y Shirley Smith, RDH, proveyó exámenes dentales. Vacunas para la gripe y lecturas de la presión arterial fueron proveídos por el personal propio del Centro de Salud de Big Sur. Residentes de la comunidad ofrecieron sus propias aptitudes; algunos proveyeron educación y alivio a asistentes; ¡otros ayudaron a montar la feria y mantenerla funcionando!

Cada año, la feria de la salud es un evento tremendo de la comunidad, un lugar para visitar con amigos y vecinos. Así que no te la quieras perder este año, marca tus calendarios ahora mismo para el 11 de octubre y planea en tener un día saludable — ¡es divertido y y muy bueno para ti!

## KEEPING THE DOORS OPEN AT THE BIG SUR HEALTH CENTER

Did you know that The Big Sur Health Center receives no government funding?

Fees collected for professional services pay for less than half the costs of operations. That means that every year the Health Center must find ways to raise \$275,000 just to keep its doors open and provide services to the community.

It also means that the foundations, organizations, businesses and individuals who believe in its mission and help to fund it are critical.

Especially during these difficult economic times, the Health Center's Board of Directors would like to say thank you for your continuing support. We would not be here without you.

We are grateful to the following businesses:

Big Sur Builders ■ Big Sur Campground & Cabins ■ Big Sur Deli & Bazaar ■ Big Sur Lodge ■ Big Sur River Inn ■ Blaze Engineering Deetjen's Big Sur Inn ■ Esalen Institute ■ Hawthorne Gallery Nepenthe/Phoenix ■ Pinney Construction ■ Post Ranch Inn Post Ranch Mercantile ■ Ripplewood Resort ■ Ventana Inn & Spa

We also want to recognize our strategic partners:

Big Sur River Run ■ Big Sur International Marathon ■ Blue Shield of California Foundation ■ The California Wellness Foundation Community Foundation for Monterey County ■ Community Hospital of the Monterey Peninsula ■ Harden Foundation Monterey Peninsula Foundation

Most important are the individual donors who support the Health Center each year. Thank you!

## MANTENIENDO LAS PUERTAS ABIERTAS EN EL CENTRO DE SALUD DE BIG SUR

¿Sabías tu que el Centro de Salud de Big Sur no recibe fondos gubernamentales?

Cobros colectados por los servicios profesionales cubren menos de la mitad del costo de las operaciones. Esto significa que cada año el Centro de Salud debe encontrar maneras de juntar \$275,000 solo para mantener sus puertas abiertas y proveer servicios a la comunidad.

También esto significa que las fundaciones, organizaciones, negocios e individuos que creen en su misión y ayudan a fundarlo son críticos.

Especialmente durante estos tiempos económicos difíciles, la mesa directiva del Centro de Salud quiere darles las gracias por su continuo apoyo. Nosotros no estaríamos aquí si no fuera por ustedes.

Estamos agradecidos a los siguientes negocios:

Big Sur Builders ■ Big Sur Campground & Cabins ■ Big Sur Deli & Bazaar ■ Big Sur Lodge ■ Big Sur River Inn ■ Blaze Engineering Deetjen's Big Sur Inn ■ Esalen Institute ■ Hawthorne Gallery Nepenthe/Phoenix ■ Pinney Construction ■ Post Ranch Inn Post Ranch Mercantile ■ Ripplewood Resort ■ Ventana Inn & Spa

También queremos dar reconocimiento a nuestros socios estratégicos:

Big Sur River Run ■ Big Sur International Marathon ■ Blue Shield of California Foundation ■ The California Wellness Foundation Community Foundation for Monterey County ■ Community Hospital of the Monterey Peninsula ■ Harden Foundation Monterey Peninsula Foundation

Aun más importante es cada uno de ustedes quienes hacen donaciones individuales cada año en apoyo al trabajo del Centro de Salud.



## COMIENZE BIEN EL DÍA

Un buen desayuno es esencial para abastecer su cuerpo de combustible y ayudarlo a prepararse para el día.

Los estudios demuestran que las personas que comienzan el día con un desayuno saludable comen también saludable durante el día. Los niños y adolescentes que desayunan tienen más energía y mejor desempeño en la escuela.

Sin el desayuno, la gente puede ser irritable, inquieta y sentirse cansada. Saltarse el desayuno también aumenta su riesgo de obesidad. Eliminar el desayuno puede aumentar la respuesta de su cuerpo a la insulina, que a su vez aumenta el almacenamiento de grasa de esta manera su cuerpo comienza reemplazando el tejido muscular con la grasa.

¿No hay tiempo para preparar el desayuno? ¿Comida a la carrera? Pruebe con estas ideas, la mayoría de los cuales se puede hacer la noche anterior:

- Piezas de manzana y cuñas de queso.
- Pan de grano entero, pequeño puñado de almendras o nueces
- Batido de frutas: mezcla de yogur bajo en grasa o leche de soja con plátano para espesar y endulzar, y otras frutas para la variedad
- Galletas de grano integral o pan con mantequilla de cacahuete.
- Barras energéticas que

tienen al menos 3 a 5 gramos de fibra y 10 gramos de proteína; por ejemplo, barras de Cliff, Kashi GoLean, Odwalla y TruSoy. (Lea las etiquetas, la mayoría de granola y barras de desayuno son altos en grasa y baja en proteína).

- Tome una taza de leche baja en grasa, leche de soja, té de hierbas o agua para completar su desayuno con una bebida saludable.



## START THE DAY RIGHT

A good breakfast is essential to refuel your body and get you ready for the day.

Studies show that people who start the day with breakfast eat healthier throughout the day. Children and teens who eat breakfast have more energy and do better in school.

Without breakfast, people can get irritable, restless, and tired. Skipping breakfast also increases your risk for obesity. Eliminating breakfast can increase your body's insulin response, which in turn increases fat storage so your body begins replacing muscle tissue with fat.

No time to fix breakfast? Eating on the run? Try these ideas, most of which can be made the night before:

- Apple wedges and cheese squares
- Whole grain toast, small handful of almonds or walnuts
- Fruit smoothie: blend low-fat yogurt or soymilk with banana to thicken and sweeten, and other fruit for variety
- Whole grain crackers or bread with peanut butter
- Energy bars that have at least 3 to 5 grams of fiber and 10 grams of protein, like Cliff Bars, Kashi GoLean, Odwalla, and TruSoy. (Read the labels; most granola and breakfast bars are high in fat and low in protein)
- Take a travel mug of low-fat milk, soy milk, herb tea or water to complete your breakfast with a healthy drink.

*The Big Sur Health Center is a nonprofit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community. We provide quality health-care through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and center on patient needs. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.*

*El Centro de Salud de Big Sur es un centro no lucrativo que existe al servicio de las necesidades de salud y bienestar de la comunidad de Big Sur. Nosotros proveemos cuidados de salud de calidad a través de maneras tradicionales y complementarias que son sensibles culturalmente y se centran en las necesidades del paciente. Es nuestra búsqueda ser un compañero en tu salud de por vida para todos en Big Sur, sin importar sus necesidades o habilidad de pagar.*

The Big Sur Health Center is a full-service Family Practice.

¡Salud! is printed in the spring and fall on recycled paper. ♻️

Editor: Sharen Carey, PA-C

Editorial Coordinator &

Translator: Carlos Vásquez

Graphic design and layout donated by The Print Shop

Printed by The Print Shop

El Centro de Salud de Big Sur es una Practica Familiar de servicio completo.

¡Salud! es impresa en la primavera y otoño en papel reciclado. ♻️

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinador Editorial

& Traductor: Carlos Vásquez

Diseño grafico donado por The Print Shop

Impresa por The Print Shop



*Art: Pacific Valley Students*

*Photo: Bill Burleigh*

Big Sur Health Center

46896 Highway One

Big Sur, CA 93920

**Return Service Requested**

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