



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 Big Sur Health Center, 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 AM to 1:00 PM & 2:00 PM to 5:00 PM | www.bigsurhealthcenter.org

**Urgent Needs after Hours?
Just Call us 24/7!**

**¿Urgencias después de horas de oficina?
¡Sólo llama nuestro numero de teléfono 24/7!**

From the President

The Big Sur Health Center has had an exciting spring and summer! Recently, we were one of a handful of organizations from the tri-counties selected to receive funds for a Community Leadership Project. The grant will help both the board and staff build the Health Center's capacity to better serve the Big Sur community and its visitors. Please read more about this exciting opportunity in this issue of ¡Salud! In addition, read more about the Big Sur Health Center Stewardship Fund, founded this year by Big Sur resident Patricia Lee Pavey, because she recognized the need for quality healthcare close to home. Pavey believes in supporting the community she resides in and created the fund to assure that quality healthcare would always be available, now and into the future.

Finally, we're pleased to launch our new logo in partnership with California Health+.

Times are exciting and we're continuing to grow. We're hoping to expand our hours and secure additional medical staff, diversify our volunteer base, and increase our funding and looking forward to a successful fall and winter. We hope you will join us!

In good health,
Mary Ann Vasconcellos, President

Carta del Presidente

El Big Sur Health Center ha tenido una excitante primavera y verano! Recientemente nosotros fuimos una de las pocas organizaciones elegidas de tres condados para recibir fondos para un proyecto de liderazgo. La beca ayudará a la mesa directiva y el personal a aumentar la capacidad del centro de salud para servir mejor a la comunidad de Big Sur y sus visitantes. Por favor lee más acerca de esta excitante oportunidad en esta edición de ¡Salud! Además lee más a cerca del fondo the Big Sur Health Center Stewardship Fund, fundado este año por la residente de Big Sur Patricia Pavey, ya que ella reconoce la necesidad del cuidado de salud de calidad cerca del hogar. Pavey cree en apoyar a la comunidad en la que ella reside y creó el fondo para asegurar que el cuidado de salud de calidad este siempre disponible, ahora y en el futuro. Por último, estamos complacidos en lanzar nuestro nuevo logo en conjunto con CaliforniaHealth+.

Los tiempos son excitantes y nosotros continuamos creciendo. Tenemos la esperanza de ampliar nuestro horario y asegurar personal médico adicional, diversificar nuestra base de voluntarios e incrementar nuestros fondos y miramos hacia adelante para un exitoso otoño e invierno. ¡Esperamos que tú te nos unas!

En buena salud,
Mary Ann Vasconcellos, President

left to right:
Dr. Bill Blenda, Dr. Deborah Biller,
Maria Ostiguin, Anna Linden,
Feleccitas Tejeda, Janyce Brumsey,
Danielle Latta, Sharen Carey



The Big Sur Health Center Stewardship Fund Founded by Big Sur resident Patricia Lee Pavey



Sharen Carey, Patricia Lee Pavey, Dan Baldwin

As the only medical facility between the Monterey Peninsula and Cambria, the Big Sur Health Center is critical to the wellness of its community.

To help ensure its long-term commitment to providing high-quality healthcare services to all residents, the center has announced the launch of the Big Sur Health Center Stewardship Fund. Founded by Big Sur resident Patricia Lee Pavey, the fund focuses on bridging the financial gap in times of need.

“At the Big Sur Health Center, we are here for the expected, the unexpected, and everything in between,” said BSHC executive director and physician assistant Sharen Carey, who announced the launch of this critical new funding stream.

Pavey founded the Stewardship Fund because she recognized the need for quality healthcare close to home. Her family has a home in Big Sur and regularly uses the Health Center. Pavey believes in supporting the community she resides in and created the fund to assure that quality healthcare would always be available, now and into the future.

To make your tax-deductible donation to the fund, go to www.bigsurhealthcenter.org or send a check to the Big Sur *continued on page 3*

The Big Sur Health Center Stewardship Fund fundado por la residente de Big Sur Patricia Lee Pavey

Como la única instalación médica entre la península de Monterey y Cambria, el Big Sur Health Center es crítico para la salud de su comunidad.

Para ayudar a asegurar su compromiso de proveer servicios de salud de alta calidad para todos los residentes a término largo, el centro ha anunciado el lanzamiento del fondo the Big Sur Health Center Stewardship Fund. Fundado por la residente de Big Sur, Patricia Lee Pavey, el fondo se enfoca en cubrir la diferencia financiera en tiempos de necesidad.

“En el Big Sur Health Center, estamos aquí para lo esperado, lo inesperado y todo lo demás,” dijo la directora ejecutiva del BSHC Sharen Carey, quien anunció el lanzamiento de esta nueva fuente crítica de fondos.

La Sra. Pavey fundó el Stewardship Fund porque ella reconoce la necesidad del cuidado de salud de calidad cerca del hogar. Su familia tiene una casa en Big Sur y usan regularmente el Health Center. Pavey cree en apoyar a la comunidad donde ella radica y creó el fondo para asegurar que los cuidados de salud siempre estén disponibles, ahora y en el futuro.

Para hacer tu donación deducible de impuestos al fondo, visita www.bigsurhealthcenter.org o envía un cheque al Big Sur Health *continúa en la página 3*

Did You Know?

Big Sur Dental is now fully digital and integrated. With an electronic dental record system, integrated with digital x-ray, all systems are connected to allow for the efficient exchange and sharing of dental records and x-rays to and from insurance carriers and other dental offices. Purchase of this equipment and technology was made possible by a generous grant from the Harden Foundation of Salinas, California.

Support the Big Sur Health Center

For the Big Sur Health Center to remain open for the community and its visitors, we rely on the public's support. Especially in these uncertain economic times, the Big Sur Health Center cannot exist without continued donations. Your gift is extremely important, as it pays for the medical supplies and highly trained staff who care for everyone in the community. Learn how you can support today!

To support: visit <http://bigsurhealthcenter.org/donate.html>

To volunteer: email volunteer@bigsurhealthcenter.org

¿Sabía usted?

Big Sur Dental es ahora totalmente digital e integrado. Con un sistema de registro dental electrónico, integrado con la radiografía digital, todos los sistemas están conectados para permitir el intercambio y el compartir de archivos dentales y radiografías desde y hacia las compañías de seguros y otras oficinas dentales. La compra de este equipo y la tecnología fue posible gracias a una generosa donación de Harden Foundation de Salinas, California.

Apoye a Big Sur Health Center

Para que Big Sur Health Center permanezca abierto para la comunidad y sus visitantes, contamos con el apoyo del público. Especialmente en estos tiempos de incertidumbre económica, el Big Sur Health Center no puede existir sin donaciones continuas. Su donación es muy importante, ya que paga por los suministros médicos y el personal altamente capacitado que se ocupa de todos los miembros de la comunidad. ¡Aprenda cómo usted puede apoyarnos hoy!

Para apoyarnos: <http://bigsurhealthcenter.org/donate.html>

Para ser voluntario: volunteer@bigsurhealthcenter.org

Drumroll Please . . .

Big Sur Health Center Unveils its New Logo

In partnership with CaliforniaHealth+, the Big Sur Health Center has updated its logo.

CaliforniaHealth+ is an innovative new vision and brand to educate patients about the benefits of California's community clinics and health centers (CCHCs). CaliforniaHealth+ represents the "plus" that CCHCs offer their patients by going beyond primary care to encompass a whole-health approach.



Pamparrias por favor . . .

El Big Sur Health Center destapa su nuevo logo

En conjunto con CaliforniaHealth+, el Big Sur Health Center ha actualizado su logotipo. CaliforniaHealth+ es una nueva visión y marca innovadora para educar a los pacientes acerca de los beneficios de las clínicas y centros de salud de la comunidad en California (CCHCs por sus siglas en inglés). CaliforniaHealth+ el signo + representa el "plus" que CCHCs ofrecen a sus pacientes al ir más allá de la atención primaria para abarcar salud-completa.

continued from page 2

Health Center noting "Stewardship Fund" in the memo.

As a nonprofit healthcare facility since 1979, the Big Sur Health Center provides quality acute and preventive healthcare services that are culturally and linguistically appropriate, affordable and cost-effective. It is the Health Center's quest to be a lifelong healthcare partner, providing quality care.

The Big Sur Health Center provides:

- comprehensive, personalized services through conventional and holistic approaches that focus on patient needs;
- both preventive and urgent care, minor surgical procedures and basic laboratory and pharmaceutical services;
- assistance during emergencies, such as fires, storms and road closures that isolate Big Sur;
- a bilingual staff that is committed to building strong, personal patient/provider relationships that empower individuals to reach their highest levels of well-being;
- a team that understands and embraces the diverse cultures and age groups that contribute to the richness of the community.

The BSHC believes that healthcare should be available to everyone . . . and that is why they accept most major insurance plans, including Medicare and MediCal, and participate in a variety of subsidized and sliding-scale programs.

Big Sur Health Center . . . Your Healthcare Partner for Life!

viene de la página 2

Center anotando "Stewardship Fund" en el área de memo.

Como una instalación no lucrativa desde 1979, el Big Sur Health Center provee servicios de salud de calidad y servicios de cuidados preventivos que son culturalmente y lingüísticamente apropiados, al alcance y efectivos en costo. Es la misión del Health Center ser un compañero en tu salud de por vida, proveyendo cuidado de calidad cuando lo necesitan.

El Big Sur Health Center provee:

- servicios integrales y personalizados a través de maneras convencionales y holísticas que se enfocan en la salud del paciente;
- ambos cuidados preventivos y de urgencias, procedimientos quirúrgicos menores y servicios de laboratorio y farmacéuticos.
- asistencia durante emergencias, como son incendios, tormentas y cierres de carreteras que aíslan a Big Sur;
- un personal bilingüe que está comprometido a crear una relación fuerte de proveedor/paciente que da poder a los individuos para alcanzar sus más altos niveles de bienestar;
- un equipo que entiende y abraza los diversos grupos de culturas y edades que contribuyen al enriquecimiento de la comunidad.

El BSHC cree que cuidados de salud deberían de estar disponibles para todos . . . y ese es el por qué ellos aceptan la mayoría de planes de seguros médicos incluyendo Medicare y MediCal, y participan en una variedad de programas subsidiados y de descuento.

Big Sur Health Center . . . ¡tu compañero en tu salud de por vida!



Health Fair 2013
Tuesday, October 8, 2013
noon – 5:00 pm



Feria de la Salud 2013
Martes, 08 de octubre, 2013
mediodía – 5:00 pm



Free venues:

- blood sugar and cholesterol testing • blood pressures
- hearing screen — new this year, by a certified hearing specialist
- vision screen • dental screen • flu shots
- weight analysis and management • organic lunch
- cancer information • CHOMP bloodmobile
- back care and proper body mechanics by a Physical Therapist

Servicios gratuitos:

- análisis de azúcar en la sangre y del colesterol • presión arterial
- análisis de la audición con un especialista certificado en la audición
- exámen de visión • inmunización contra la influenza
- exámen dental • análisis y control del peso • comida orgánica
- CHOMP bloodmobile (unidad móvil de donación de sangre)
- información sobre el cáncer • cuidado de la espalda y mecánica corporal adecuada por parte de un fisioterapeuta

Warm Up This Fall with a Great Healthy Recipe

Vegetarian Tortilla Soup

Courtesy of Eating Well

Makes: 8 servings, 1 generous cup each

Ingredients

- 3 large dried pasilla or ancho chiles
- 1 15-ounce can diced tomatoes, preferably fire-roasted
- 2 tablespoons plus 2 teaspoons canola oil or extra-virgin olive oil, divided
- 1 medium white onion, sliced ¼-inch thick
- 3 cloves garlic, peeled
- 4 cups vegetable broth or “no-chicken” broth
- 4 cups water
- 1 large sprig epazote (optional)
- 1 14-ounce package extra-firm tofu
- 4 cups chopped chard, spinach or kale leaves
- ¼ to ½ teaspoon salt
- 1 ripe large avocado, cut into ¼-inch cubes
- 2 cups roughly broken tortilla chips
- ¾ cup shredded cheese, such as asadero, Monterey Jack, or mild Cheddar (optional)
- 1 large lime, cut into 6 wedges

Preparation

1. Holding the chiles one at a time with metal tongs, quickly toast them by turning them an inch or two above an open flame for a few seconds until the aroma fills the kitchen. (Alternatively, toast chiles in a dry pan over medium heat, pressing them flat for a few seconds then flipping them over and pressing again.)
2. When cool enough to handle, stem and seed the chiles, break them into pieces and put them in a blender along with tomatoes and their juice. (A food processor will work, though it won't completely purée the chiles.)
3. Heat 2 tablespoons oil in a Dutch oven over medium heat.



Add onion and garlic and cook, stirring frequently, until golden, 6 to 9 minutes. Scoop up the onion and garlic with a slotted spoon and transfer to the blender with the tomato mixture. Process until smooth.

4. Return the pot to medium heat. When quite hot, add the purée and stir nearly constantly until thickened to the consistency of tomato paste, about 6 minutes. Add broth, water and epazote (if using). Bring to a boil, then adjust heat to maintain a simmer.
5. Drain tofu, rinse and pat dry; cut into ½ to ¾-inch cubes. Heat the remaining 2 teaspoons oil in a large nonstick skillet over medium heat. Add the tofu and cook in a single layer, stirring every 2 to 3 minutes, until beginning to brown, 6 to 8 minutes total. Add the tofu to the soup and simmer for 30 minutes.
6. Add chard (or spinach or kale) to the soup and season with salt to taste, depending on the saltiness of the broth. Cook, stirring, until the greens are wilted, about 2 minutes, depending on the type of greens.
7. Ladle the soup into eight soup bowls. Divide avocado, tortilla chips and cheese (if using) among the bowls. Serve warm, with lime wedges.

Fall Vegetables

What are the best fall vegetables to add to your grocery list?

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Broccoli | <input type="checkbox"/> Brussel sprouts |
| <input type="checkbox"/> Cauliflower | <input type="checkbox"/> Onions |
| <input type="checkbox"/> Spinach | <input type="checkbox"/> Zucchini |

Reanímese este otoño con una receta deliciosa y saludable



Sopa de tortilla vegetariana

Cortesía de Eating Well

Rinde: 8 porciones de 1 taza generosa cada una

Ingredientes

- 3 chiles grandes, de pasilla seco o chiles ancho
- 1 lata de 15 onzas de tomates picados, preferiblemente asados al fuego
- 2 cucharadas más 2 cucharaditas de aceite de canola o aceite de oliva extra virgen, dividido
- 1 cebolla blanca mediana, en rodajas ¼-pulgada de ancho
- 3 dientes de ajo, pelados
- 4 tazas de caldo de verduras o caldo “no-pollo”
- 4 tazas de agua
- 1 ramita de epazote grande (opcional)
- 1 paquete de 14 onzas de tofu extra firme
- 4 tazas de acelga picada, espinacas o hojas de col rizada
- ¼ a ½ cucharadita de sal
- 1 aguacate maduro grande, cortado en cubos ¼-pulgada
- 2 tazas de chips de tortilla quebradas
- ¾ taza de queso, como el asadero, Monterey Jack o Cheddar suave (opcional)
- 1 limón grande, cortado en 6 trozos

Preparación

1. Sosteniendo los chiles uno a la vez con pinzas metálicas, rápidamente páselos por una llama abierta a una o dos pulgadas de distancia de la llama durante unos segundos hasta que el aroma llena la cocina. (También puede tostar los chiles en una sartén seca a fuego medio, presionándolos planos durante unos segundos y luego volteándolos y presionándolos de nuevo.)
2. Cuando estén lo suficientemente fríos, quíteles el tallo y las semillas a los chiles, rómpalos en trozos y póngalos en la licuadora junto con los tomates y su jugo. (Un procesador de alimentos funciona, aunque no hará puré completamente de los chiles.)
3. Caliente 2 cucharadas de aceite en una olla a fuego medio.

Agregue la cebolla y el ajo y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que estén dorados, 6-9 minutos. Recoja la cebolla y el ajo con una cuchara y transfíralos a la licuadora con la mezcla de tomate. Procese hasta que quede liso.

4. Regrese la olla a fuego medio. Cuando bastante caliente, añada el puré y revuelva casi constantemente hasta que quede la espesura a la consistencia de la pasta de tomate, unos 6 minutos. Agregue el caldo, el agua y epazote (si se utiliza). Déjelo hervir, luego ajuste el calor para mantener un fuego lento.
5. Escorra el tofu, enjuague y séquelo, y córtelo en cubos de ½ a ¾ de pulgada. Caliente las 2 cucharaditas de aceite restante en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añada el tofu y cocínelo en una sola capa, revolviendo cada 2 a 3 minutos, hasta que empiece a dorar, de 6 a 8 minutos en total. Agregue el tofu a la sopa y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
6. Agregue la acelga (o espinaca o col rizada) a la sopa y agregue sal al gusto, dependiendo de la salinidad del caldo. Cocine, revolviendo, hasta que se marchiten las hojas, unos 2 minutos, dependiendo del tipo de vegetal.
7. Sirva la sopa en ocho tazones de sopa. Divida el aguacate, las tortillas y el queso (si se utiliza), entre las tazas. Sirva caliente con rodajas de limón.

Verduras de otoño

¿Cuáles son las mejores verduras de otoño para agregar a su lista de compras?

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Brócoli | <input type="checkbox"/> Repollitos de bruselas |
| <input type="checkbox"/> Coliflor | <input type="checkbox"/> Cebolla |
| <input type="checkbox"/> Espinacas | <input type="checkbox"/> Calabacitas |



photos by Jim Pinckney

Tickets On Sale for 2014 Big Sur Foragers Festival

Save the dates Jan. 17 through Jan. 19, 2014, as Big Sur area restaurants host the culinary expertise of notable chefs preparing unique fare from rustic to elegant, paired with the region's amazing selection of wines and beers.

The event also serves as a fundraiser for the Big Sur Health Center. The community's nonprofit health center will receive the festival proceeds to support the continued presence of local healthcare services.

Event schedule to include:

- Firestone and Fungus at Big Sur Roadhouse
- Wild Mushroom Walk and Talk at Pfeiffer State Park and at Ventana Inn & Spa, both led by expert foragers
- Fungus Face-Off on the deck at Ventana Inn & Spa
- Grand Celebrity Chef Dinner at Ventana Inn & Spa
- Sunday Brunch

Tickets on sale now at www.eventbrite.com/event/5769234937
For more information, go to www.bigsurforagersfestival.org

Venta de boletos del Festival de Recolectores de Big Sur para el 2014

Aparta la fecha del 17 de enero al 19 de enero del 2014 ya que los restaurants del área Big Sur son anfitriones de la experta arte culinaria de notables chefs que preparan una única comida desde rústico a elegante acompañada con una asombrosa selección de vinos y cervezas de la región.

El evento también sirve como una recaudación de fondos para el Big Sur Health Center. El centro de salud de la comunidad recibirá los fondos recaudados para continuar con los servicios de cuidados de salud locales.

El programa del evento incluye:

- Firestone y hongos en Big Sur Roadhouse
- Caminata de hongos silvestres y platica en el parque Pfeiffer State Park y en el Ventana Inn & Spa, ambas guiadas por expertos recolectores
- Cocinada de hongos en el patio del Ventana Inn & Spa
- Cena por un célebre chef en el Ventana Inn & Spa
- Almuerzo de domingo

Venta de boletos www.eventbrite.com/event/576923493
Para más información visita www.bigsurforagersfestival.org



Fall is a Super Season for Shaping Up

Here are five ways to start making the most of the season.

1. Take advantage of the weather. Fall can be a treat for the senses . . . the crisp air, apple picking, pumpkin carving, a gorgeous canopy of fall foliage, and the crunch of leaves underfoot. These months are a great time to exercise

outdoors and enjoy cooler temperatures.

2. Think outside the box. Always wanted to learn to tap dance? Attempt to box? Master the jump rope? Ask any schoolchild: Fall is a great time to learn something new. Many classes at gyms and elsewhere get started in the fall, so look around and see if something intrigues you.
3. Be an active TV watcher. While you watch, you can walk or run in place, do standing lunges, do tricep dips off the couch, or lift weights.
4. Rejuvenate yourself. Fall is the time to rejuvenate body, mind and spirit. Get a massage after your run. Learn to meditate. Take an art class. Treat yourself not just with exercise but other activities that promote wellness, so you can feel good physically, mentally, emotionally and spiritually.
5. Deal with darkness. The best way to enjoy fall is to exercise outdoors. But it is getting darker earlier, and staying dark later in the morning, so be smart and safe. If possible, use off-road trails to avoid vehicle traffic.

A patient at Big Sur Health Center since 2002, Román had enjoyed good health without paying much attention to diet and exercise. But in 2010, his weight had crept up over 200 pounds. At 5-feet, 7-inches tall, Román was confronted with a BMI (body mass index) at a high-risk level, critically elevated cholesterol (discovered at BSHC's health fair), and a family history of diabetes.

His determination to change his lifestyle started by giving up smoking. Then, with counseling from health center staff about proper diet and exercise, Román set out to change his path. His wife, Angela, was very supportive and modified daily menus and cooking style to improve their overall eating habits.

By summer 2012, Román had lost 46 pounds, decreased his BMI by nearly 20 percent, and completely normalized his cholesterol. What did he do? Román committed to lifestyle changes and incorporated a healthy diet paired with exercise. He decreased carbohydrates (bread, tortillas, pastries), increased his intake of vegetables, and incorporated an exercise regimen (walking and Zumba) into his regular routine.

Angela benefitted, too. She lost 10 pounds and now maintains her ideal body weight. They are both looking forward to a long, healthy future together.

"It seems so simple now, but it never occurred to me I could make these changes to improve my life," said Román. "It just takes getting the right advice and sticking to a plan. If I can do it, anyone can do it. If you really want to, you can too."



Román Contreras & Angela Garcia — a Success Story
Román Contreras y Angela Garcia — Una Historia Exitosa

Un paciente del Big Sur Health Center desde el 2002, Román había gozado de buena salud sin prestar mucha atención a la dieta y el ejercicio. Pero en 2010 su peso había aumentado a más de 200 libras. Con 5 pies, 7 pulgadas de alto, Román se encontró con un índice de masa corporal en un nivel de alto riesgo, el colesterol muy elevado (descubierto en la feria de la salud del BSHC) y antecedentes familiares de diabetes.

Su determinación para cambiar su estilo de vida empezó por dejar de fumar. Luego, con los consejos del personal del BSHC acerca de la dieta adecuada y ejercicio,

Román se propuso cambiar su camino. Su esposa, Angela, fue un gran apoyo y modificó menús diarios y el estilo de la cocina para mejorar sus hábitos alimenticios en general.

En el verano del 2012, Román había perdido 46 libras, disminuyó su índice de masa corporal en casi un 20 por ciento, y normalizó por completo su colesterol. ¿Qué hizo? Román se ha comprometido a cambios de estilo de vida e incorporó una dieta sana junto con ejercicio. Él redujo los carbohidratos (pan, tortillas, pastas), él aumento su consumo de verduras, e incorporó un régimen de ejercicio (caminar y Zumba) en su rutina regular.

Angela se benefició, también. Ella perdió 10 libras y ahora mantiene su peso corporal ideal. Ambos están mirando adelante a un futuro más largo y saludable juntos.

"Parece tan sencillo ahora, pero nunca se me ocurrió que podría hacer estos cambios para mejorar mi vida", dijo Román. "Sólo hace falta obtener el asesoramiento adecuado y seguir el plan. Si yo puedo hacerlo, cualquiera puede hacerlo. Querer es poder."

El otoño es una temporada estupenda para mejorar la forma

He aquí cinco maneras de aprovechar la temporada.

1. Aproveche del tiempo. Otoño puede ser un placer para los sentidos . . . el aire fresco, la recolección de manzanas, esculpir calabazas, el precioso follaje de otoño, y el crujido de las hojas bajo los pies. Estos meses son buenos para hacer ejercicio al aire libre y disfrutar de temperaturas más frescas.
2. Piense fuera de la norma. ¿Siempre ha querido aprender a bailar tap? ¿Intentar el boxeo? ¿Dominar la cuerda de saltar? Pregunte a cualquier alumno: El otoño es un buen momento para aprender algo nuevo. Muchas clases en los gimnasios y en otros lugares empiezan en el otoño, así que mire alrededor a ver si hay algo que te intriga.
3. Sea un observador del televisor activo. Mientras ve la tele, puede caminar o correr en su lugar, hacer sentadillas alongadas,

flexiones de triceps en el sofá, o levantar pesas.

4. Rejuvenezca. El otoño es el momento para rejuvenecer cuerpo, mente y espíritu. Tome un masaje después de correr. Aprenda a meditar. Tome una clase de arte. Disfrute no sólo con el ejercicio, pero de otras actividades que promuevan la salud, para que pueda sentirse bien física, mental, emocional y espiritualmente.
5. Haga frente a la oscuridad. La mejor manera de disfrutar del otoño es haciendo ejercicio al aire libre. Pero cada vez es más oscuro más temprano, y permanece oscuro hasta tarde en la mañana, así que sea inteligente y seguro. Si es posible, utilice rutas fuera de la carretera para evitar el tráfico de vehículos.



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

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

Return Service Requested



Your californi^h health care home

Our Mission: The Big Sur Health Center is a non profit 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.

Nuestra Misión: El Big Sur Health Center es un centro no lucrativo que existe para servir las necesidades de salud y bienestar de la comunidad de Big Sur. Nosotros proveemos cuidado 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

Translation Assistance: Marisa Espinoza

Graphic design donated by Ronni Sweet, Sweet Designs

El Big Sur Health Center es una Practica Familiar de servicio completo.

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

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinador Editorial & Traductor: Carlos Vásquez

Asistencia de Traducción: Marisa Espinoza

Diseño grafico donado por Ronni Sweet, Sweet Designs



The Big Sur Health Center is on Facebook!

Follow us to learn about what we have to offer, healthy advice, delicious recipes and so much more! Like us today!



¡El Big Sur Health Center está en Facebook!

¡Síguenos para enterarte lo que nosotros tenemos para ofrecerte, consejos saludables, deliciosas recetas y mucho más! ¡Ponle MeGusta ahora!