



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 de Salud de Big Sur Health Center, dedicado al mejoramiento de la salud en 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 llámenos el 24/7!

From the President

As this fall-season *¡Salud!* arrives in your mailbox, summer tourism is winding down. But before we say goodbye to those long days, I want to spotlight our Health Center's highly skilled staff and their ongoing support of Big Sur's economic driver.

Every time I drop into the Health Center for board business, I'm surprised at the number of folks lined up in chairs, awaiting their appointments, and I guess most of them are tourists. The patient load usually increases during summer months as folks who flock to Big Sur need help with tick bites, poison oak rashes, sprained ankles, cuts and more — some requiring serious and immediate attention but most just needing to be seen by one of our competent medical personnel. It's then that I want to shout a big "thank you" to all who work hard to keep the center's doors open and provide such a wide variety of services. It's a long drive to town for residents and tourists alike for health care!

Back to fall, and all of the fun activities for our Big Sur community, supporters, staff and board of directors. In September for the past couple of years, we've extended a special appreciation to our larger donors instrumental in underwriting our operations, by holding an afternoon party at some exciting Big Sur location.

In October we sponsor a major community outreach, the Health Fair, inviting our community to come together and socialize, munch on delicious snacks, get important health screenings, learn new health related information and take advantage of the clinic's flu vaccines. This year will be even better because it's the Health Center's 35th anniversary! We'll be celebrating during the Fair with a "healthy BBQ." Put it on your calendars!

Remember, before October is over, the Big Sur River Run is held to benefit both the Health Center and Fire Brigade. Please consider volunteering on behalf of the Health Center or, better yet, sign up to run or walk the beautiful route through Pfeiffer Big Sur State Park. Don't miss out!

Maryh Vecconello

Carta del Presidente

Al llegar esta edición de otoño de *¡Salud!* a su buzón, el turismo de verano está terminando. Pero antes de decir adiós a esos días, quiero destacar al personal altamente capacitado de nuestro centro de salud y su apoyo continuo de este motor económico de Big Sur. Cada vez que llego al centro de salud para algún negocio de la mesa directiva, me sorprende el número de personas sentadas esperando sus citas, y me imagino que la mayoría de ellos son turistas. El número de pacientes suele aumentar durante los meses de verano, ya que la gente que viaja a Big Sur necesita ayuda con las picadas de garrapatas, erupciones de roble de veneno, tobillos torcidos, laceraciones, y más. Algunos requieren atención inmediata por su gravedad, pero la mayoría sólo necesitan ser atendidos por nuestro competente personal médico. Es entonces cuando me dan ganas de gritar "¡Gracias!" a todos los que trabajan duro para mantener abiertas las puertas del centro y proporcionan una variedad tan amplia de servicios. ¡Es un viaje bastante largo hasta la ciudad, tanto para nuestros residentes como para los turistas que necesitan atención médica!

Regresando al tema de otoño y todas las actividades divertidas planeadas para nuestra comunidad de Big Sur, nuestros patrocinadores, el personal, y la mesa directiva: En septiembre durante el último par de años, hemos preparado un reconocimiento especial para nuestros benefactores más grandes, los cuales son instrumentales en nuestras operaciones, mediante una celebración que hacemos por la tarde en un lugar especial en Big Sur.

En octubre ofrecemos un importante evento para la comunidad, la Feria de la Salud, invitando a nuestra comunidad para reunirse y socializar, saborear bocados deliciosos, obtener importantes exámenes de salud, a aprender nueva información relacionada con la salud, y tomar ventaja de las vacunas contra la gripe ofrecidas por la clínica. Este año será aún mejor ya que es el 35º aniversario del centro de salud! Estaremos celebrando durante la feria con una "barbacoa saludable." ¡Anótelos en su calendario!

Recuerde que antes del fin de octubre, habrá el Big Sur River Run, una carrera para beneficiar el centro de salud y el cuerpo de bomberos. Por favor, considere enlistarse como voluntario en nombre del centro de salud o, mejor aún, regístrese como participante para correr o caminar por la hermosa ruta a través del parque Pfeiffer Big Sur State Park. ¡No se lo pierda!

Maryh Vecconello



Big Sur Health Center Celebrates 35 Years!!

Big Sur Grange Hall

Where It All Began

1979 The Big Sur Health Center (BSHC) was founded in September 1979, through a local, grassroots effort, to meet the needs of the rural community of Big Sur — its mission, to provide quality comprehensive medical care to all, regardless of ability to pay.

1985 The Big Sur Health Center became a 501(c)(3) corporation with a volunteer board of directors.

1985 The Health Center relocated from the Big Sur Grange Hall to its current location on the grounds of the All Saints Episcopal Church of Carmel, 1/8 mile south of the Big Sur River Inn.

2004 Through a community-wide fundraising and development effort by BSHC and volunteer members of the Big Sur community, along with financial support from the California Endowment, Community Foundation for Monterey County, Community Hospital of the Monterey Peninsula, Harden Foundation, and Monterey Peninsula Foundation, BSHC opened a new 2,100-square-foot medical facility in November 2004 to replace an aging building that the center had outgrown.

Today

The presence of Big Sur Health Center is crucial to the welfare of the Big Sur community. As the only medical facility between the Monterey Peninsula (30 miles to the north) and Cambria (70 miles to the south), BSHC plays a vital role in the local community, serving the health care needs of the population by providing high-quality local, culturally and linguistically appropriate, affordable, quality medical care.

Big Sur Grange Hall

Donde todo comenzó

1979 El centro de salud de Big Sur (BSHC) fue fundado en septiembre de 1979, mediante un esfuerzo local, para satisfacer las necesidades de la comunidad rural de Big Sur — su misión era brindar atención médica integral y de calidad para todos, sin importar su capacidad de pago.

1985 El Centro de Salud de Big Sur se convirtió en una corporación 501(c)(3) con una mesa directiva formada por voluntarios.

1985 El centro de salud se mudó del Big Sur Grange Hall a su ubicación actual enseguida a la Iglesia Episcopal de Todos los Santos de Carmel, 1/8 de milla al sur de Big Sur River Inn.

2004 A través de una campaña de recaudación de fondos y desarrollo por parte de BSHC y voluntarios de la comunidad de Big Sur, así como el apoyo financiero del California Endowment, Community Foundation for Monterey County, Community Hospital of the Monterey Peninsula, Harden Foundation, y Monterey Peninsula Foundation, BSHC inauguró un nuevo centro médico de 2.100 pies cuadrados, en noviembre de 2004, para reemplazar el edificio viejo, el cual estaba también demasidado pequeño.

Hoy en día

La presencia del Big Sur Health Center es crucial para el bienestar de la comunidad de Big Sur. Como el único centro médico entre la península de Monterey (30 millas al norte) y Cambria (70 millas al sur), BSHC juega un papel vital en la comunidad local, sirviendo las necesidades de salud de la población, proporcionando cuidado médico local de alta calidad que es cultural y lingüísticamente apropiado y accesible.

Sweet Poison:

Why Sugar Is Killing You

Sugar not only makes you fat, it may be killing you. Consuming too much added sugar — in regular soda, cakes, cookies and candy — increases your risk of death from heart disease.

Did you know? One can of regular soda contains about 140 calories of added sugar without adding any nutritional benefits? That's about 7 percent of a typical 2,000-calorie-per-day diet.

Know the facts:

- People who consumed more than 21 percent of daily calories from added sugar had double the risk of death from heart disease as those who consumed less than 10 percent of calories from added sugars.
- A person on a 2,000-calorie diet who consumes 21 percent of their daily calories from added sugar would be eating 420 calories from added sugar, which would be roughly three cans of regular soda a day.
- People who consume between 17 percent to 21 percent of daily calories from added sugar have a 38 percent higher risk of death from heart disease than people who consume less than 10 percent of calories from added sugars.
- People who consume seven or more servings a week of sugar-sweetened beverages are at a **29 percent higher risk of death** from heart disease than those who consume one serving or less.



Dulce veneno:

Porqué lo está matando el azúcar

El azúcar no sólo hace que uno engorde, puede estar matándonos. El consumo excesivo de azúcar añadida — en soda regular, pasteles, galletas y dulces — aumenta el riesgo de muerte por enfermedades del corazón.

¿Sabías? Una lata de refresco regular contiene alrededor de 140 calorías de azúcar añadida, sin añadir beneficios nutricionales. Esto constituye alrededor de 7 por ciento de las calorías de alguien comiendo 2000 calorías al día.

Conozca los hechos:

- Personas que consumían más de 21 por ciento de las calorías diarias de azúcar añadida tenían el doble de riesgo de muerte por enfermedad cardíaca que aquellos que consumían menos de 10 por ciento de calorías provenientes de azúcares agregadas.
- Una persona en una dieta de 2.000 calorías que consume el 21 por ciento de sus calorías diarias de azúcar estaría comiendo 420 calorías de azúcar añadida, lo que sería aproximadamente tres latas de soda regular al día.
- Las personas que consumen entre un 17 por ciento a 21 por ciento de las calorías diarias de azúcar tienen 38 por ciento más riesgo de morir por enfermedades del corazón que las personas que consumen menos del 10 por ciento de calorías provenientes de azúcares agregadas.
- Las personas que consumen siete o más porciones por semana de bebidas endulzadas con azúcar están en **29 por ciento más riesgo de morir** por enfermedad cardíaca que aquellos que consumen una porción o menos.



Excercise Your Brain:

Go Dancing!

You know your heart benefits from exercise, but did you know your brain does, too. Studies show that regular, moderate exercise — 30 minutes of walking or a light 1-mile run — helps fight the effects of aging on the brain. No grueling workouts required!

All types of exercise count, including walking, bicycling, hiking, swimming and weight training. Ballroom dancing is another good one, especially fun on chilly evenings.

How does exercise work to prevent mental decline? Researchers believe exercise may stimulate the body to fight stress that's normally occurring in the brain — stress that causes oxidative damage. All that good stuff from a little exercise!



Ejercite su cerebro:

¡Salga a bailar!

Usted sabe que su corazón necesita el ejercicio, pero ¿sabía usted que su cerebro también lo necesita? Los estudios demuestran que un ejercicio moderado regular — 30 minutos de caminata o correr solo una milla — ayuda a combatir los efectos del envejecimiento en el cerebro. ¡No hay necesidad de un entrenamiento agotador!

Todo tipo de ejercicio cuenta, ya sea caminar, andar en bicicleta, hiking, natación y levantar pesas. El salir a un salón de baile también es excelente, especialmente divertido en noches frías.

¿Cómo sirve el ejercicio para evitar el deterioro mental? Científicos creen que el ejercicio puede estimular al cuerpo a combatir el estrés que está ocurriendo normalmente en el cerebro — el estrés que causa el daño oxidativo. ¡Tantas cosas buenas resultan de un poco de ejercicio!

Turkey with Mole Sauce

Recipe courtesy of Everyday Foods

Serves 6

Ingredients

- $\frac{3}{4}$ cup mole sauce (jars or cans available in most grocery stores)
- 1 tablespoon olive oil
- $1\frac{3}{4}$ pounds boneless, skinless turkey breast
- Coarse salt and ground pepper
- $\frac{1}{2}$ teaspoon sesame seeds, for garnish (optional)

Directions

1. Preheat oven to 325 degrees. In a small bowl, whisk together mole sauce and $\frac{1}{2}$ cup water until smooth.
2. In a large heavy-bottom saucepan with a tight-fitting lid, heat oil over medium-high. Season turkey with salt and pepper; cook, rounded side down, until browned, about 5 minutes. Turn breast; pour mole mixture over turkey. Turn breast; pour mole mixture over turkey.
3. Cover tightly; bake until turkey is no longer pink in the middle (an instant-read thermometer inserted in the thickest part should register 165 degrees), about 40 minutes. Transfer turkey to a cutting board; let rest 10 minutes before thinly slicing.
4. Stir sauce in pan to combine; serve with turkey. Garnish with sesame seeds, if desired.



Pavo con Mole

Receta cortesía de Everyday Foods

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza de salsa de mole (frascos o latas están disponibles en las tiendas de comestibles)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- $1\frac{3}{4}$ libras de pechuga de pavo sin hueso y sin piel
- Sal y pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharadita semillas de sésamo, para decorar (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 325 grados. En un tazón pequeño, mezcle la salsa de mole y $\frac{1}{2}$ taza de agua hasta que quede suave.
2. En una cacerola grande de fondo con una tapa que ajuste bien, caliente el aceite a fuego medio-alto. Sazone el pavo con sal y pimienta. Cocine el lado redondeado hacia abajo, hasta que se dore, unos 5 minutos. Viértalo al lado plano y



vierta la mezcla de mole sobre el pavo.

3. Cubra bien; hornear hasta que el pavo ya no esté rosa en el centro (un termómetro instantáneo insertado en la parte más gruesa debe registrar 165 grados), unos 40 minutos. Transfiera el pavo a una tabla para cortar, y déjelo reposar 10 minutos antes de rebanar finamente.
4. Mezcle la salsa en la sartén para combinar; sívala sobre el pavo. Decore con semillas de sésamo, si desea.



Holiday Food Game Plan

The challenges of holiday feasting are only too obvious — wonderful smells and fabulous tastes. We do love our comfort food! But the traditional holiday weight gain is another matter. If it's a real problem for you, here's good news. With a few simple changes, you can enjoy the feast without gaining the extra 1 to 3 pounds that tend to become permanent baggage.

Here's your plan:

- Don't arrive starving. Eat something small and healthy, such as oatmeal or a whole-grain sandwich, before the big meal. That will keep you full until dinner.
- Exercise every day. This means big holidays, too. Get the family out with you. Start a new holiday tradition that involves activities. There are numerous Turkey Trots that take place for all levels of walkers, runners, and bikers.
- Keep track. Write down everything you eat. If you put it in writing, you're less tempted to overeat.
- Eat smaller portions of high-calorie dishes. Enjoy, but don't pig out.
- Chat more, eat less.

You can do this!

Haga un Plan Para Los Días de Fiesta

Los retos de un banquete de fiesta son demasiado obvios - colores maravillosos y sabores fabulosos. ¡Amamos nuestra comida de fiesta! Pero el aumento de peso en los días de fiesta es otra cuestión. Si se trata de un verdadero problema para usted, tenemos buena noticias. Con unos cambios sencillos, usted puede disfrutar de la fiesta sin ganar los 1 a 3 kilos que tienden a convertirse en equipaje permanente.

Aquí está su plan:

- No llegue hambriento. Coma algo pequeño y saludable, como avena o un sándwich en pan integral, antes del gran evento. Eso le mantendrá lleno hasta la cena.
- Haga ejercicio todos los días, hasta en los días de fiesta. Haga que su familia salga con usted. Comience una nueva tradición navideña que implica actividad. Hay numerosos eventos disponibles para caminantes, corredores y ciclistas de todos niveles.
- Mantenga un diario. Anote todo lo que coma. Si lo pone por escrito, tendrá menos tentación de sobre comer.
- Coma porciones más pequeñas de platos ricos en calorías. Disfrute, pero no se pase.
- Hable más, coma menos.

¡Usted puede hacer esto!

Volunteering in the Community

Staff, board and other community members volunteered for the Big Sur International Marathon weekend.

All told, 24 volunteers came out to help at various venues: handing out t-shirts at the Expo, Aid Station #1, and the Runner's Work Challenge at the Marathon start.

Janyce, Sharen, and Danielle did the 9-miler.



Nuestros Voluntarios en la Comunidad

El personal, la mesa directiva, y miembros de la comunidad se hicieron voluntarios para el maratón de fin de semana Big Sur Marathon International. Veinte y cuatro voluntarios salieron a ayudar en varios lugares: Entregando camisetas en la Expo, en la estación de la ayuda número 1, y en el desafío llamado Runner's Work Challenge al principio del maratón. Janyce, Sharen, y Danielle participaron en el maratón, corriendo nueve millas.

Big Sur Health Center Plays A Vital Role in the Community

The Big Sur Health Care plays a vital role in its community, serving the health and wellness needs of the greater Big Sur area by providing high-quality local, affordable, quality medical care, regardless of need or ability to pay.

That level of care costs the health center approximately \$585,000 a year, with less than half of this budget supported by insurance and patient payments. Because the nonprofit center is not government run or supported, donations become an important element in providing quality services to more than 1,200 patients each year.

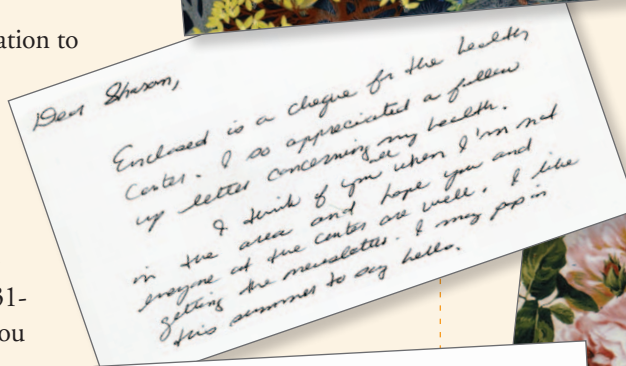
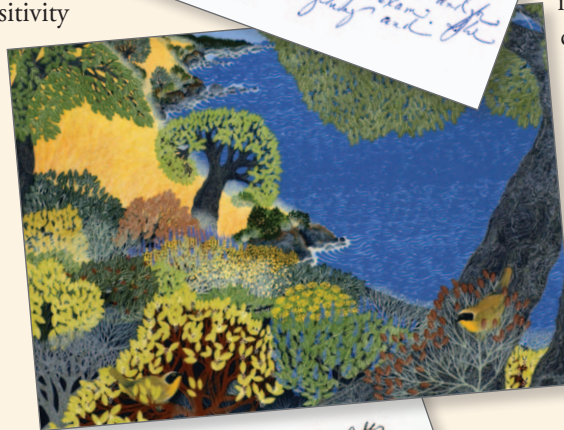
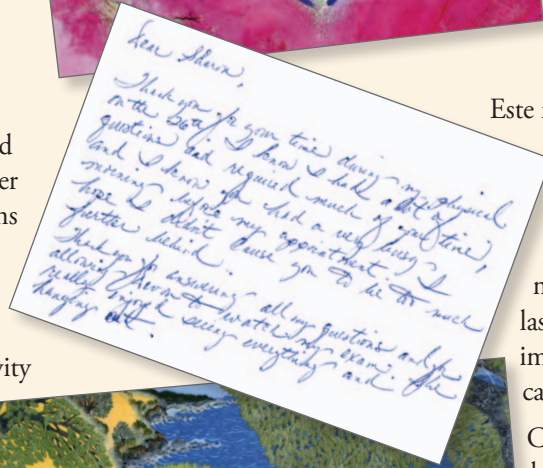
As testimony to its quality of care and sensitivity to the cultural differences along the Big Sur coast, Fulgencio Esparza donates to the center whenever possible.

Fulgencio recently shared with the BSHC why he chooses to donate:

“Yo di mi donación a la clínica porque ellos dan buen servicio, siempre están dispuestos ayudar a cualquier persona y siempre están ahí para darnos el mejor cuidado de salud.”

Translation: “I gave my donation to the clinic because they give good service, are always willing to help anyone and are always there to give us the best health care.”

Please contact our Executive Director, Sharen Carey at 831-667-2580 to find out how you can support Big Sur Health Center.



Dear Big Sur Health Center:
This contribution is made to honor, recognize and support your Organization's fine efforts to help promote wellness in the Big Sur Community.
Thank you for all that you do. Best wishes for the New Year.

I am sending the enclosed check to honor the staff at the Big Sur Health Center who were, each one, in her own way, so very caring, helpful, curative, and even loving, following my auto accident.
My recovery is due in large part to the caring efforts of each one of you.



Dear Sister Sharen,
Thank you so very much for the good information and reassurance you gave me when I was in intense pain and uncertain what to do. I was horrified to have bothered you in off hours at home - and so grateful for your anatomy lesson - which was badly needed.

Big Sur Health Center provée un servicio vital en su comunidad

Big Sur Health Center provée un servicio vital en su comunidad, sirviendo a las necesidades de salud y bienestar del área de Big Sur, proporcionando atención médica de alta calidad que es local, accesible, e independiente de la necesidad o capacidad de pago.

Este nivel de cuidado cuesta aproximadamente \$585.000 por año, con menos de la mitad de esa suma pagada por seguros médicos o pagos de pacientes. Porque el centro es sin fines de lucro y no es un negocio llevado o apoyado por el gobierno, las donaciones se convierten en un elemento importante en la prestación de servicios de calidad a más de 1.200 pacientes cada año.

Como testimonio a la calidad del cuidado y la sensibilidad a las diferencias culturales a lo largo de la costa de Big Sur, Fulgencio Esparza dona al centro cuando le es posible.

Fulgencio compartió recientemente con el BSHC porqué elige hacerlo:

“Yo dí mi donación a la clínica porque ellos dan buen servicio, siempre están dispuestos a ayudar a cualquier persona, y siempre están allí para darnos el mejor cuidado de salud.”

Por favor comuníquese con nuestra Directora Ejecutiva, Sharen Carey al 831-667-2580 para saber como puede apoyar usted a Big Sur Health Center.

Card artwork:
Heart III© Sophie Jordan
Panther Verkerke Nordic
Common Yellow Throats
Celia Sanborn — Artist
Peonies — Hallmark, Inc.



Save the Date!

Health Fair

October 14
noon–5:00 p.m.

Open to the public, this free health fair offers:

- Health screening opportunities
- Healthy Barbeque
- Free flu shots • Fun for all!

This year we will be celebrating our 35th Anniversary as part of the health fair with a “healthy barbecue,” music and fun activities for all!

The 2014 health fair will take place at the Big Sur Health Center, 46896 Highway 1, Big Sur. For more information call 831-667-2580.



¡Guarde la fecha!

Feria de la Salud

Octubre 14
de 12:00 p.m–5:00 p.m.

Abierto al público, esta feria de salud gratuita ofrece:

- Oportunidades para checar el estado de su salud • Barbacoa saludable
- Vacunas contra la gripe gratuitas • ¡Diversión para todos!

¡Este año vamos a celebrar nuestro 35 ° aniversario en la Feria de la Salud con una “barbacoa saludable,” música y actividades divertidas para todos!

La Feria de la Salud 2014 se llevará a cabo en el centro de salud Big Sur Health Center, 46896 Highway 1, Big Sur. Para más información, llame al 831-667-2580.



photos by Jim Pickney

Big Sur Foragers Festival 2015 Planning Has Begun

Planning is under way for the 2015 Festival now! Event schedule to include:

- Foragers Kickoff Dinner 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

Follow us on Facebook (www.facebook.com/bigsurforagersfestival) for this year’s **new event venues** or at www.bigsurforagersfestival.org.

Se ha iniciado la planificación del Festival de Recolectores de Big Sur 2015

Se está planificando para el festival de 2015 ahora! Eventos programados incluyen:

- Cena de Bienvenida en Big Sur Roadhouse
- “Caminata y Plática sobre los Champiñones Silvestres” en el parque estatal Pfeiffer y en Ventana Inn & Spa, ambos llevados a cabo por recolectores expertos
- “Reto de los Champiñones” en la terraza en Ventana Inn & Spa
- Cena del Gran Final en Ventana Inn & Spa

Síguenos en Facebook (facebook.com/bigsurforagersfestival) para las **nuevas sedes de eventos** de este año o en www.bigsurforagersfestival.org.

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.

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: Marci Bracco Cain

Translator: Marisa Espinoza

Graphic design donated by Ronni Sweet, Sweet Designs

Nuestra Misión: El centro de salud Big Sur Health Center es una organización sin lucro que existe para servir las necesidades de salud y el bienestar de la comunidad de Big Sur. Proporcionamos atención médica de calidad a través de los métodos tradicionales y complementarios que son culturalmente sensibles y se centran en las necesidades del paciente. Queremos ser un socio en su salud de por vida para todos en Big Sur, independientemente de la necesidad o capacidad de pagar.

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

¡Salud! se imprime en la primavera y el otoño en papel reciclado ♻️

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinador Editorial: Marci Bracco Cain

Traductor: 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 ver lo que tenemos que ofrecer, como consejos saludables, deliciosas recetas y mucho más! ¡Haga clic "Me gusta" hoy!