



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!**

From the President

As we embark on another year in our ongoing mission, it's appropriate to pause briefly and acknowledge a milestone: Following a dedicated grassroots effort in 1979, the Big Sur Health Center has now provided quality health care to our rural community for 35 years.

It's quite an accomplishment. As the only medical facility between the Monterey Peninsula to the north and Cambria to the south, our center plays a vital role in the local community.

Moving forward to make our community healthier, our center has never been healthier itself. With the help of volunteers and diligent fundraising, we are able to stand strong in our mission to be lifelong health partners with each member of our community.

A special thank-you goes to all who helped support our recent efforts at the 2015 Big Sur Foragers Festival. The local food and wine community came out in droves to help celebrate our efforts and raise money for future endeavors. So far those efforts have raised more than \$40,000 this year.

As someone who grew up in Big Sur, I have always felt it was part of my responsibility to give back to a community that had always given me so much. The people of Big Sur do not take for granted the unique beauty and quality of life we all enjoy on this coast, and we recognize our role in protecting our way of life.

Volunteering at the Health Center creates a healthier, more vibrant and engaged community — and makes Big Sur even more special.

Additionally, I would like to thank Mary Ann Vasconcellos for all her hard work as our past Board President. She did an incredible job on behalf of the Health Center.

Finally, I'd like to welcome Dr. Brita Bruemmer into the Big Sur Health Center family. Dr. Bruemmer's reputation as a family practice physician is well known and respected on the Monterey Peninsula, and she has excellent working relationships with many of the same specialists used by Big Sur Health Center.

Yours in good health,

M Morris
Melissa Morris

**¿Urgencias después de horas de oficina?
¡Llámenos las 24 horas del día, 7 días de la semana!**

Carta de la Presidenta

Al empezar un año más cumpliendo con nuestra misión, es apropiado hacer una breve pausa para reconocer un acontecimiento importante: Después de un gran esfuerzo comunitario en 1979 que lo creó, Big Sur Health Center ha proporcionado atención médica de calidad a nuestra comunidad rural durante 35 años.

Es todo un logro. Como el único centro médico entre la península de Monterey hacia el norte y Cambria al sur, nuestro centro desempeña un papel vital en la comunidad local.

Mientras seguimos adelante para que nuestra comunidad sea más saludable, nuestro centro médico nunca ha estado más sano. Con la ayuda de voluntarios y la diligente recaudación de fondos, somos capaces de alinearnos firmemente tras nuestra misión de ser socios en la salud de toda la vida con cada miembro de nuestra comunidad.

Un agradecimiento especial a todos los que apoyaron nuestros esfuerzos recientes en el Festival de Recolectores de Big Sur de 2015. La comunidad local involucrada con los alimentos y el vino salió en masa a ayudar a celebrar nuestros esfuerzos y recaudar fondos para proyectos futuros. Hasta ahora esos esfuerzos han recaudado más de \$40,000 este año.

Como alguien que se crió en Big Sur, siempre he sentido que es mi responsabilidad devolverle algo a la comunidad que siempre me ha dado tanto. Los habitantes de Big Sur no dan por sentada la singular belleza y calidad de vida que disfrutamos en esta costa, y reconocemos nuestro papel en la protección de nuestra manera de vivir. Ser voluntario en el centro de salud crea una comunidad más sana, más vibrante, y más comprometida — y eso hace a Big Sur aún más especial. Además, me gustaría dar las gracias a Mary Ann Vasconcellos por sus esfuerzos como presidenta pasado de nuestra mesa directiva. Ella hizo un trabajo increíble en nombre del centro de salud.

Por último, me gustaría dar la bienvenida a la Dra. Brita Bruemmer a la familia de Big Sur Health Center. Su reputación en medicina familiar es bien conocida y respetada en la península de Monterey, y ella tiene excelentes relaciones con muchos de los mismos especialistas utilizados por Big Sur Health Center.

A su buena salud,

M Morris
Melissa Morris

Big Sur Health Center 2014 Annual Report

Big Sur Health Center is proud of its accomplishments this year. In spite of many challenges, we continued to provide healthcare services to all in Big Sur regardless of need or ability to pay.

2014 Payment Sources – \$238,157

Patients Served: 1,085 | Patient Visits: 2,970

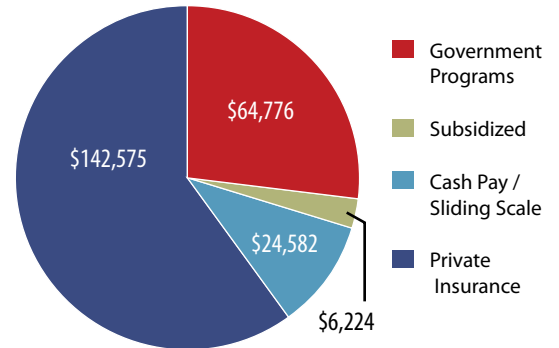
Government Programs: Medicare, MediCal

Subsidized Programs: Cancer Detection, Children's Health & Disability Prevention Program, Covered California Plans, Family PACT

Cash Pay/Sliding Scale: Uninsured /underinsured

Private Insurance: Commercial Carriers

In 2014, we provided over \$99,000 in discounted/uncompensated services!



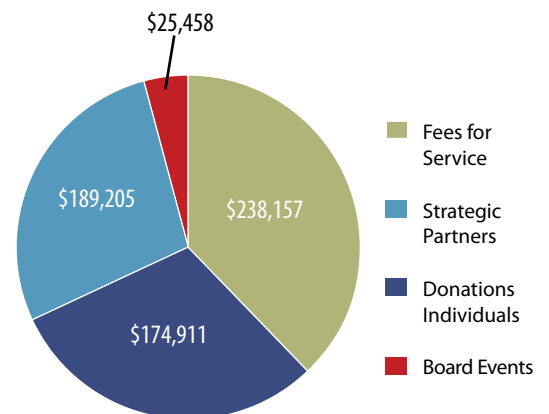
2014 Income – \$627,731

We are extremely grateful to our strategic partners.
We would not be here without your continuing support:

All Saints Episcopal Church of Carmel ■ Big Sur River Run
Big Sur International Marathon ■ Blue Shield of California Foundation
Good Night Foundation ■ Community Foundation for Monterey County
Community Hospital of the Monterey Peninsula
Monterey Peninsula Foundation

We are also grateful to the following business partners:

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 ■ Lucia Lodge ■ Nepenthe/Phoenix
Pinney Construction ■ Post Ranch Inn ■ Post Ranch Mercantile ■ Ripplewood Resort
Riverside Campgrounds and Cabins ■ Treebones ■ Ventana Inn & Spa

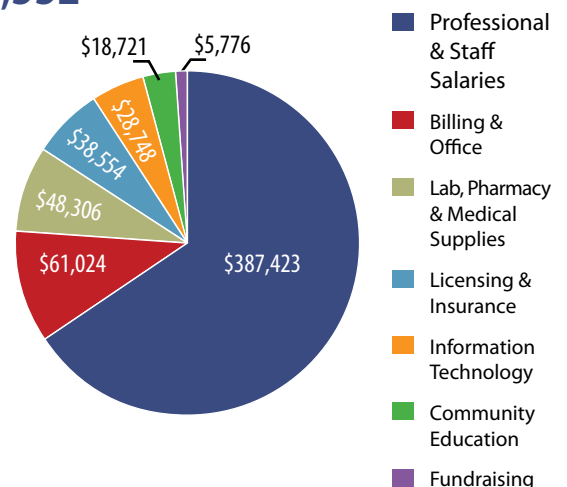


2014 Expenses – \$588,552

Expenses for the year totaled \$588,552*.

***Fees for services paid for only 40% of these costs.**

The additional 60% of costs not covered by patient payments were funded through the dedicated commitment of our strategic and business partners and the continued generosity of our individual donors.



Informe Anual 2014 de Big Sur Health Center

El centro de salud Big Sur Health Center se enorgullece de sus logros este año. A pesar de muchos retos, continuamos proporcionando servicios de salud a todos en Big Sur sin consideración de la necesidad o capacidad de pago.

Fuentes de Pagos 2014 – \$238.157

Pacientes atendidos: 1.085 | Visitas de Pacientes: 2.970

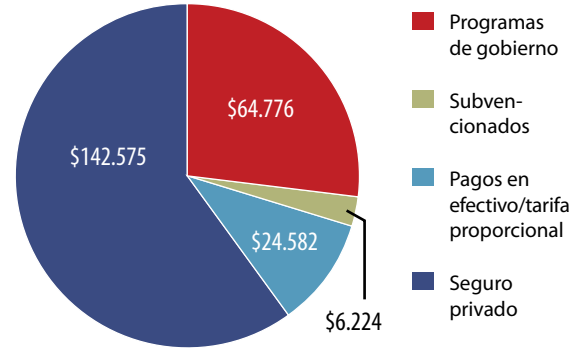
Programas de gobierno: Medicare, MediCal

Programas subvencionados: Detección del cancer, Programa de la salud de niños y prevención de la discapacidad, Covered California Plans, Family PACT

Pagos en efectivo/tarifa proporcional: Sin seguro/seguro insuficiente

Seguro privado: Agencias Comerciales

¡En el 2014, proporcionamos más de \$99.000 en servicios descontados o sin compensación!



Ingresos 2014 – \$627.731

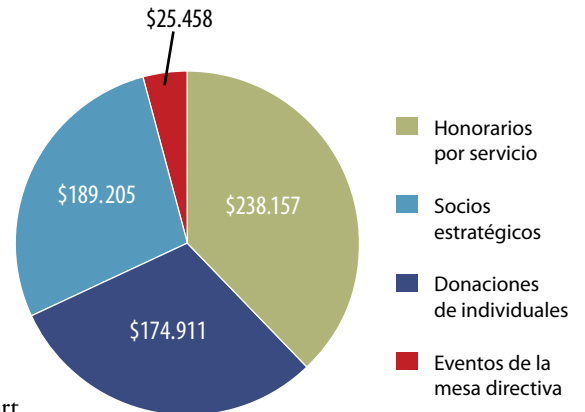
Estamos muy agradecidos con nuestros socios estratégicos.

No estaríamos aquí sin su apoyo continuo:

All Saints Episcopal Church of Carmel ■ Big Sur River Run
 Big Sur International Marathon ■ Blue Shield of California Foundation
 Good Night Foundation ■ Community Foundation for Monterey County
 Community Hospital of the Monterey Peninsula
 Monterey Peninsula Foundation

También damos las gracias a los siguientes socios de negocio:

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 ■ Lucia Lodge ■ Nepenthe/Phoenix
 Pinney Construction ■ Post Ranch Inn ■ Post Ranch Mercantile ■ Ripplewood Resort
 Riverside Campgrounds and Cabins ■ Treebones ■ Ventana Inn & Spa

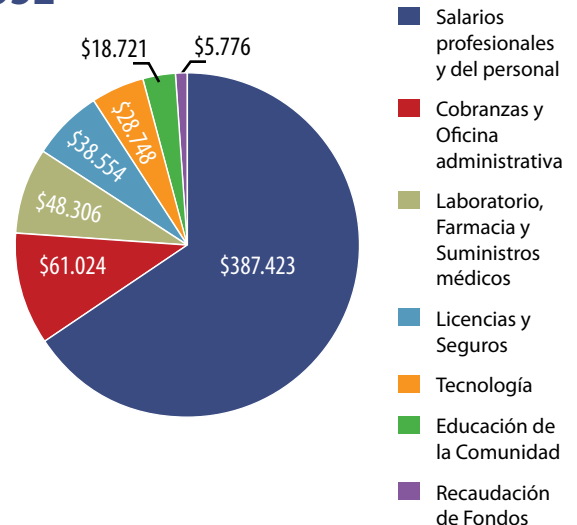


Gastos 2014 – \$588.552

Gastos por el año totalizaron \$588.552*.

***Honorarios por servicios pagaron por sólo el 40% de estos costos.**

El 60% de los costos no cubiertos por pagos de pacientes fueron pagados por nuestros socios estratégicos y socios comerciales y la continua generosidad de nuestros donantes individuales.



Tips to Keep Your Kids in Shape This Spring



Consejos para Mantener a sus Niños en Forma esta Primavera

Did you know that kids should get one hour or more of physical activity each day. This may sound challenging with work and school, but the good news is that it doesn't have to happen all at once. After school and on weekends, you can help your kids get active for 10 or 15 minutes a few times each day.

Here are some fun tips for turning your home into a fun physical activity zone:

- When watching TV at home, have a contest to see who can do the most jumping jacks, push-ups or crunches during commercial breaks.
- There's no better way to get active than to dance. It doesn't have to be perfect — sometimes it's more fun to be silly! Just turn up the music and move to the beat, or try to hop on one foot with your kids all the way through their favorite song. You can also teach your kids to dance while they talk on the phone, watch TV, brush their teeth or clean their rooms.
- A trash can or even a box makes a great indoor basketball goal — perfect for a quick game of one-on-one.
- Sit with your feet flat on the floor, knees bent. Lean back and place your hands flat on the floor behind you. Lift your bottom off the floor, putting your weight on your hands and feet. Then crawl around the room with your kids!
- Make activity flash cards. It doesn't have to be a perfectly sunny day to sneak some kid-friendly exercise into your day. Simply write some fun activities (such as crab crawling or karate kicks) on note cards (one activity per card) and then flip them over with your kids and demonstrate the action written on each card.

¿Sabía usted que los niños deben hacer una hora o más de actividad física cada día? Esto puede parecer desafiante con el trabajo y la escuela, pero la buena noticia es que no tiene que ser a una vez. Después de la escuela y en los fines de semana, usted puede ayudar a sus hijos a moverse durante 10 o 15 minutos un par de veces cada día.

He aquí algunos consejos para convertir su hogar en una zona de actividad divertida:

- Mientras ven la televisión en casa, hagan una competencia para ver quién puede hacer más saltos de tijera, flexiones o abdominales durante las pausas comerciales.
- No hay mejor manera de ser activo como el baile. No tiene que ser perfecto, ¡a veces es más divertido ser tonto! Basta con poner la música y moverse al ritmo, o tratar de saltar en un pie con sus hijos durante su canción favorita entera. También puede enseñar a sus hijos a bailar mientras hablan por teléfono, mientras ven la televisión, al cepillarse los dientes, o mientras limpian sus habitaciones.
- Un bote de la basura o hasta una caja hace una gran canasta de baloncesto — perfecto para un juego rápido de uno-a-uno.
- Siéntese con los pies en el suelo, las rodillas flexionadas, reclínesse y ponga las manos planas en el suelo detrás de usted. Levante el cuerpo del piso, apoyando su peso en las manos y los pies, y ¡camine por la habitación con sus hijos!
- Haga fichas o tarjetas de actividad. No tiene que ser un día perfectamente brillante para hacer algo de ejercicio con los niños. Simplemente escriba algunas actividades divertidas (tal como caminar como cangrejo o patadas de kárate) en tarjetas (una actividad por tarjeta) y luego enseñeselas a sus hijos y demuestre la acción mencionada en cada tarjeta.

crab walk

jump 10 times

Caminar como
cangrejo

Saltar
10 veces

10
sit ups

jumping jacks

10
abdominales

saltos
de tijera

2015 “Fungus Face-Off” at Big Sur Foragers Festival Dished Up Mushroom Magic

La Competencia de Champiñones “Fungus Face-Off” de 2015 Festival de Recolectores Creó Magia con Setas

Big Sur Roadhouse and Big Sur Bakery kicked off the weekend with Friday night dinners. Saturday started with two Foragers Walks at Ventana and Pfeiffer State Park where guests learned about varieties of wild mushrooms and other foraged foods. Then on Saturday afternoon, local chefs and vintners teamed up for the “Fungus Face-Off,” a friendly competition at the beautiful Ventana Inn and Spa, the host of the event.



Big Sur Roadhouse y Big Sur Bakery empezaron el fin de semana con cenas el viernes por la noche. El sábado comenzó con dos caminatas de recolectores en los parques Ventana y Pfeiffer State Park, donde invitados aprendieron sobre las variedades de hongos y otros alimentos que pueden ser recolectados. Luego, el sábado por la tarde, los chefs locales y viticultores se reunieron para el “Fungus Face Off”, una competencia amistosa

Wine and beer pairings were provided by: Chappellet, Alvarado Street Brewery, Tudor Wines, Holman Ranch, Morgan Winery, Mesa Del Sol Winery, Comanche Cellars, Ventana Wines, McIntyre Vineyards, Bernardus Winery, Dawn’s Dream, Joullian Vineyards, Fillipponi Ranch, Chesebro Winery, Galante Winery, Mad Otter Ales, Brand Family Wines, and Sheid Vineyards. Fungus Face Off Restaurant and Chef partners included: The Restaurant at Ventana Inn, Executive Chef Paul Corsentino; Chef Sean Garrett, Fernwood; Chef Johnny DeVivo, Porters in the Forest at Poppy Hills; Chef Phillip Burrus, Esalen; Chef Gustavo Trejo, Carmel Valley Ranch; Chef Brenden Esons, Big Sur Roadhouse; Chef Tony Baker, Montrio Bistro/Baker’s Bacon; Chef Jacob Pilarski, Big Sur Bakery; Chef Evan Lite, The Beach House; and Chef Steve Johnson, TusCA Ristorante. There was also olive oil and balsamic vinegar tasting by The Quail and Olive.

Saturday ended with an all-star celebrity chef extravaganza at Ventana Inn and Spa.

Big Sur River Inn offered mushroom-featured dishes for breakfast both Saturday and Sunday, with proceeds going to the Health Center.

The finale of the weekend was a delicious brunch with wine tasting and live music followed by the Forager Kitchen, a cooking class organized by Edible Monterey. Both events were held at the Big Sur Lodge, with all proceeds benefiting the Health Center.

January
15–17
Friday –
Sunday

Save the date for next year’s Foragers Festival. Mark January 15 – 17, 2016 on your calendar. Please visit our website at bigsurforagersfestival.org.

en el hermoso Ventana Inn and Spa, el anfitrión del evento.

Emparejamientos de vino y cervezas fueron proporcionados por: Chappellet, Alvarado Street Brewery, Tudor Wines, Holman Ranch, Morgan Winery, Mesa Del Sol Winery, Comanche Cellars, Ventana Wines, McIntyre Vineyards, Bernardus Winery, Dawn’s Dream, Joullian Vineyards, Fillipponi Ranch, Chesebro Winery, Galante Winery, Mad Otter Ales, Brand Family Wines, y Sheid Vineyards. Restaurantes y chefs en la competición “Fungus Face-Off” incluían: The Restaurant at Ventana Inn, Chef Ejecutivo Paul Corsentino; Chef Sean Garrett, Fernwood; Chef Johnny DeVivo, Porters in the Forest at Poppy Hills; Chef Phillip Burrus, Esalen; Chef Gustavo Trejo, Carmel Valley Ranch; Chef Brenden Esons, Big Sur Roadhouse; Chef Tony Baker, Montrio Bistro/Baker’s Bacon; Chef Jacob Pilarski, Big Sur Bakery; Chef Evan Lite, The Beach House; y Chef Steve Johnson, TusCA Ristorante. También hubo degustación de aceite de oliva y vinagre de The Quail and Olive.

El sábado terminó con un espectáculo de chefs célebres en Ventana Inn and Spa.

Big Sur River Inn ofreció platos que destacaron champiñones para el desayuno el sábado y el domingo, y esos fondos fueron dirigidos al centro de salud.

El último evento del fin de semana fué un delicioso desayuno tardío con degustación de vino, música en vivo, seguido por Forager Kitchen, una clase de cocina organizada por Edible Monterey. Los dos eventos se llevaron a cabo en Big Sur Lodge, con todas las ganancias beneficiando al centro de salud.

Guardé la fecha del Festival de Recolectores para el próximo año. Marque el 15 a 17 de enero 2016 en su calendario. Por favor, visite nuestro sitio web en bigsurforagersfestival.org.

enero
15–17
viernes –
domingo

Lemon-Mint Snap Pea & Lima Bean Salad

Fresh-tasting lemon-mint vinaigrette dresses up snap peas and lima beans in a hurry. The creamy texture of limas is a perfect counterpart to the crunch of the sugar snap peas. Try this vinaigrette with asparagus and green beans too.

Ingredients

- 1 small shallot, minced
- 2 tablespoons extra-virgin olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 tablespoons chopped fresh mint
- 1 teaspoon Dijon mustard
- 1 teaspoon sugar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon freshly ground pepper
- 1 pound sugar snap peas, trimmed
- 10 ounces frozen baby lima beans, thawed

Directions

1. Whisk shallot, oil, lemon juice, mint, mustard, sugar, salt and pepper in a large bowl.
2. Bring 2 inches of water to a boil in a medium saucepan fitted with a steamer basket.



3. Steam snap peas and lima beans until the snap peas are tender-crisp and the lima beans are heated through, 5 to 7 minutes.
4. Toss with the vinaigrette.

Recipe Courtesy of Eatingwell.com

Serves 6

137 calories; 5 g. fat (1 g. saturated fat), 18 g. carbohydrates; 5 g. protein; 5 g. fiber

Ensalada de Chícharos Chinos con Limón y Menta y Frijol de Lima

Una refrescante vinagreta de limón y menta hace brillar los chícharos chinos (en inglés se llaman snap peas) y frijoles de lima en un dos por tres. La textura cremosa de los frijoles de lima es un contrapunto perfecto para los crujientes chícharos chinos. Pruebe esta vinagreta con espárragos y ejotes también.

Ingredientes

- 1 chalota pequeña, picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de menta fresca picada
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta recién molida
- 1 libra de chícharos chinos, recortados
- 10 oz de frijoles de lima bebés, descongelados



Instrucciones

1. Bata la chalota, el aceite, el jugo de limón, menta, mostaza, el azúcar, la sal y la pimienta en un tazón grande.
2. Lleve 2 pulgadas de agua a hervir en una cacerola mediana equipada con una cesta de vapor.
3. Vaporize los chícharos chinos y frijoles de lima hasta que los chícharos estén tiernos pero crujientes y los frijoles de lima estén calientes, de 5 a 7 minutos.
4. Mezcle con la vinagreta.

Receta cortesía de Eatingwell.com

Para 6 personas

137 calorías; 5 g. grasa (1 g. de grasa saturada), 18 g. carbohidratos; 5 g. proteína; 5 g. fibra

Big Sur Health Center

Annual Health Fair and 35th Anniversary Celebration

In October, Big Sur Health Center held its Annual Health Fair and celebrated 35 years of providing services to the community. Over 200 attendees enjoyed free flu shots, blood sugar and cholesterol screens (provided by CHOMP), blood pressure checks, dental checkups, nutrition counseling and weight management. To help celebrate the Health Center's 35th Anniversary, a "healthy barbecue" was provided along with fun activities for everyone! A special thank-you to Whole Foods, Earthbound Farm, Trader Joe's, Cornucopia, and Costco for donating food.

We're always bringing you something new. So, if anyone has a request for an activity or a vendor, please feel free to contact the Health Center staff with your suggestion, (831) 667-2580.

Big Sur Health Center

Feria Anual de la Salud y Celebración del 35° Aniversario

En octubre, Big Sur Health tuvo su Feria Anual de la Salud y celebró 35 años de prestación de servicios a la comunidad. Más de 200 asistentes disfrutaron de vacunas contra la gripe, análisis de azúcar y colesterol en la sangre (proporcionadas por CHOMP), chequeos de presión arterial, exámenes dentales, consejería de nutrición y control de peso, todo sin costo alguno. Para ayudar a celebrar el 35° Aniversario del Centro de Salud, se proporcionó una "barbacoa saludable", junto con divertidas actividades para todos. Un agradecimiento especial a Whole Foods, Earthbound Farm, Trader Joe's, Cornucopia, y Costco por la donar alimentos.

Siempre les traémos algo nuevo. Así que, si alguien tiene una petición para una actividad o un vendedor, no dude en ponerse en contacto con el personal del centro de salud con su sugerencia, (831) 667-2580.



▲ José Luis barbecues
José Luis hace barbacoa



▼ Bree checks Ted's blood pressure
Bree chequea la presión arterial de Ted



▶ Cari demonstrates how to give a flu shot.
Cari demuestra cómo poner una vacuna contra la gripe.



▲ Leonides learns about nutrition.
Leonides aprende sobre nutrición.



▲ Making sure our fire chief stays healthy.
Asegurando que nuestra jefa de bomberos sigue sana.



▶ Participants enjoy an organic lunch.
Participantes disfrutan de un almuerzo orgánico.

Eat With the Seasons

In just a few months, the farmers' market will be flooded with fruits and vegetables in a rainbow of colors: red peppers, yellow and orange heirloom tomatoes, purple pole beans. What will you eat this spring? Here are some ideas!



Coma con las Estaciones

En tan sólo unos meses, los mercados estarán inundados con frutas y verduras en un arco iris de colores: pimientos rojos, tomates de reliquia amarillos y anaranjados, frijoles trepadores morados. ¿Qué vas a comer esta primavera? ¡Aquí están algunas ideas!





DID YOU KNOW? ...

You're Hot Stuff!

Your body gives off enough heat in 30 minutes to bring half a gallon of water to a boil.

Risk of infection from People who are Coughing or Sneezing?

Droplets travel approximately 3 feet — a sneeze traveling 100 miles/hour; a cough 60 miles per hour. Always cough or sneeze into your upper arm to help prevent the spread of germs.

Good News about Chocolate?

Several research studies support earlier reports that the antioxidants (flavinols) in chocolate help improve memory.

What's in a Soda?

Drinking just one sugar-containing soda/day can increase:

- The risk of diabetes
- The risk of heart attack and stroke
- Significant weight gain over time



¿SABÍA USTED? ...



¡Qué calor!

Su cuerpo emite suficiente calor en 30 minutos para llevar a medio galón de agua a hervir.

¿El riesgo de infección por personas que tosen o estornudan?

Las gotitas de saliva viajan aproximadamente 3 pies. Un estornudo sale a 100 millas por hora, la tos a 60 millas por hora. Siempre tosa o estornude en la parte superior del brazo para evitar difundir gérmenes.

¿Buenas noticias sobre el chocolate?

Varios estudios apoyan informes anteriores que los antioxidantes (flavinols) en el chocolate ayudan a mejorar la memoria.

¿Qué hay en una soda?

Beber sólo un refresco que contiene azúcar por día puede aumentar:

- El riesgo de la diabetes
- El riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebrovascular
- Aumento de peso significativo con el tiempo

Foods That Can Save Your Heart

Information courtesy of WebMD

Black Beans: Mild, tender black beans are packed with nutrients including folate, antioxidants, and magnesium, along with fiber, which helps control both cholesterol and blood sugar levels.

Tip: Canned black beans are easy to add to soups and salads. Rinse to remove extra sodium.

Oranges: This sweet, juicy fruit has the cholesterol-fighting fiber pectin as well as potassium, which helps control blood pressure. A medium orange averages 62 calories with 3 grams of fiber.

Tip: Try to limit your intake of orange juice, as 8 ounces has 112 calories and 20 grams of sugar (that's over 5 teaspoons!) with essentially no fiber.

Blueberries: Blueberries are simply brilliant when it comes to nutrition. Their anthocyanins give them their deep blue color and support heart health. Blueberries also have beta-carotene, lutein, vitamin C, folate, magnesium, potassium, and fiber.

Tip: Add fresh, frozen, or dried blueberries to cereal, pancakes, or yogurt. Purée a batch for a dessert sauce.



Comidas que Pueden Salvar a Su Corazón

Información cortés de WebMD

Frijoles Negros: Los frijoles negros son suaves y tiernos, y están llenos de nutrientes, incluyendo ácido fólico, antioxidantes y magnesio, junto con la fibra, que ayuda a controlar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.

Consejo: Los frijoles negros en lata son fáciles de agregar a las sopas y ensaladas. Enjuague para eliminar el sodio añadido.

Naranjas: Esta fruta dulce y jugosa tiene la fibra que combate el colesterol, pectina, así como potasio, que ayuda a controlar la presión arterial. Una naranja mediana tiene un promedio de 62 calorías y contiene 3 gramos de fibra.

Consejo: Trate de limitar el consumo de jugo de naranja, ya que 8 onzas tiene 112 calorías y 20 gramos de azúcar (que es ¡más de 5 cucharaditas!) con esencialmente nada de fibra.

Arándanos: Los arándanos son simplemente brillantes cuando se trata de la nutrición. Sus antocianinas les dan su color azul profundo y también mejoran la salud del corazón. Los arándanos también tienen beta-caroteno, luteína, vitamina C, ácido fólico, magnesio, potasio y fibra.

Consejo: Añada los arándanos frescos, congelados, o secos a los cereales, panqueques, o yogurt. Haga un puré de arándanos para usar como salsa de postre.



How to Put Stress In Its Place

How you handle stress makes a big difference in how you feel. It might even help your blood pressure, blood sugar level, and the rest of you. Use these calming strategies to stop stress ASAP.

Here are some tips:

Break Out the Bubble Gum

Next time you're at the end of your rope, unwrap a stick of **sugarless** gum. According to studies, chewing gum lowers anxiety and eases stress. Some researchers think the rhythmic act of chewing may improve blood flow to your brain, while others believe the smell and taste help you relax.

Get Outside

Spending time outdoors, even close to home, is linked to better well-being. You're in a natural setting, and you're usually doing something active, like walking or hiking. Even a few minutes can make a difference in how you feel.

Smile Like You Mean It

Don't roll your eyes the next time someone advises you to "grin and bear it." In times of tension, keeping a smile on your face — especially a genuine smile that's formed by the muscles around your eyes as well as your mouth — reduces your body's stress responses, even if you don't feel happy. Smiling also helps lower heart rates faster once your stressful situation ends.

Be Kind to Yourself

We all have a constant stream of thoughts running through our heads, and sometimes what we tell ourselves isn't so nice. Staying positive and using compassionate self-talk will help you calm down and get a better grip on the situation. Talk to yourself in the same gentle, encouraging way you'd help a friend in need. "Everything will be OK," for instance, or "I'll figure out how to handle this."

Get Moving

When you work up a sweat, you improve your mood, clear your head, and take a break from whatever is stressing you out. Whether you like a long walk or an intense workout at the gym, you'll feel uplifted afterward.

Cómo Poner el Estrés en su Lugar

Cómo maneja usted el estrés hace una gran diferencia en cómo se siente. Puede ayudarse a sí mismo a bajar su presión arterial, el nivel de azúcar en la sangre, y mejorar su bienestar. Utilice estas estrategias calmantes para aliviar el estrés lo antes posible.

Estos son algunos consejos:

Saque el Chicle

La próxima vez que esté para estallar, desenvuelva un chicle **sin azúcar**. Según los estudios, la goma de mascar reduce la ansiedad y alivia el estrés. Algunos investigadores piensan que el acto rítmico de masticar puede mejorar el flujo sanguíneo al cerebro, mientras que otros creen que el olor y el sabor lo ayuda a relajarse.

Salga Afuera

Pasar tiempo al aire libre, aunque quede cerca de su casa, está vinculado a un mejor bienestar. Usted está en un ambiente natural, y normalmente está haciendo algo activo, como caminando o el senderismo. Aunque sean unos cuantos minutos, pueden hacer una diferencia en su estado de ánimo.

Sonría

No tuerza los ojos la próxima vez que alguien le aconseje "sonreír y aguantar". En momentos de tensión, mantener una sonrisa en su rostro — especialmente una sonrisa genuina que está formada por los músculos alrededor de los ojos, así como su boca — reduce las respuestas al estrés de su cuerpo aún cuando usted no se siente contento. Sonreír también ayuda a reducir el ritmo cardíaco más rápidamente una vez que se resuelve su situación estresante.

Sea Amable con Sí Mismo

Todos tenemos un flujo constante de pensamientos en la cabeza, y a veces lo que decimos de nosotros mismos no es tan agradable. Mantener una actitud positiva y el uso de auto-charla compasiva le ayudará a calmarse y obtener un mayor control sobre la situación. Hable con sí mismo en la misma manera suave y alentadora que usted usaría para ayudar a un amigo necesitado. "Todo va a estar bien", por ejemplo, o "Voy a encontrar la manera de manejar esto."

Muévase

Al comenzar a sudar, mejora su estado de ánimo, aclara su cabeza, y deja por el momento lo que le está estresando. Aunque le guste una caminata larga o una sesión intensa de ejercicio en el gimnasio, puede sentirse animado después.

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!

Strategic Partners: The presence of the Big Sur Health Center's facility on the Santa Lucia Chapel and Campground property is made possible through the generosity of All Saints Episcopal Church, Carmel-by-the-Sea. We are grateful to all of the organizations that have provided us with invaluable support.

Volunteers: We are extremely grateful to all of our volunteers who help us with events and provide in-kind services throughout the year. We would particularly like to acknowledge the following for providing in-kind services that go far beyond the call of duty — Marci Bracco of Chatterbox Public Relations, Marisa Espinoza of Espinoza Translations, Hal Latta & Ray Sanborn (building & water maintenance), Ronni Sweet of Sweet Designs, and Sven van Rooij of Vee-R Creative Ventures.

Apoye al Centro de Salud de Big Sur

Para que el centro de salud Big Sur Health Center permanezca abierto para asistir a 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 sumamente importante, ya que paga por los suministros médicos y el personal altamente capacitado que cuidan de todos en la comunidad. ¡Entérese de cómo nos puede apoyar hoy!

Socios estratégicos: La presencia de las instalaciones del Big Sur Health Center en la propiedad de la capilla Santa Lucía Chapel and Campground es posible gracias a la generosidad de la iglesia All Saints Episcopal Church, Carmel-by-the-Sea. Estamos agradecidos a todas las organizaciones que nos han proporcionado su valioso apoyo.

Voluntarios — Estamos muy agradecidos a todos nuestros voluntarios que nos ayudan con los eventos y prestan servicios en especie durante todo el año. Nos gustaría especialmente reconocer a las siguientes personas por la prestación de servicios en especie que van mucho más allá del llamado del deber — Marci Bracco de Chatterbox Public Relations, Marisa Espinoza de Espinoza Translations, Hal Latta & Ray Sanborn (mantenimiento del agua y edificio), Ronni Sweet de Sweet Designs, y Sven van Rooij de Vee-R Creative Ventures.

Our Donors | Nuestros Donantes

Donations \$25,000-\$50,000+

Anonymous
Big Sur International Marathon
Blue Shield of California Foundation
Community Foundation for Monterey County w/the Packard, Irvine & Hewlett Foundations
Frank Pye Smith Medical Facilities
Fund of Community Foundation for Monterey County
Monterey Peninsula Foundation

Donations \$10,000 – \$24,999

Anonymous
Big Sur River Run
Carolyn Kleefeld
County of Monterey Tobacco Fund
The Good Steward Charitable Fund
Ventana Inn & Spa (guest program)

Donations \$5,000 – \$9,999

Anonymous
Roxanne Gleason
Joseph Schoendorf
The Good Night Foundation (Post Ranch guests)
Ventana Inn & Spa
Tim & Jean Weiss

Donations \$1,000 – \$4,999

James Betts
Big Sur Bakery
Big Sur Campgrounds & Cabins
Big Sur Food & Wine
Big Sur River Inn
Big Sur Roadhouse (Glen Oaks Resort)
William Burleigh
Sharen Carey & Hal Latta
Bill & Nancy Doolittle
Doris Parker Fee Fund
Peter Fogliano
Jay Glazer (Glazer Family Foundation)
Hyatt Carmel Highlands

Aengus Jeffers Law Office,
PostRanch Inn, Arden Handshy
Barry Kilzer
(Robert & Ona Murphy Trust)
Heather Chappellet Lanier
Hal Lester
Melissa McGrain and Andrew Stern
McGreal Family Charitable Trust
Peter Mullin
Julie Packard (Applewood Fund)
Pavey Family Foundation
Edward & Camille Penhoet
Alan Perlmutter & Nancy Sanders
Peter Taubkin
Robert Thompson
Treebones Resort
Mary Ann Vasconcellos
Carlos Vasquez
Bruce Wheeler
Wild Bird LLC
Eby Wold

Donations \$500 – \$999

Anonymous
All Saints Episcopal Church, Carmel
Big Sur Roadhouse (Glenn Oaks Resort)
Dan & Nadine Clark
Margaret Harding
Susan & Greg Hawthorne
Barnus and Cecily Hudson
Peter Heinemann & Dana Kueffner
Ben & Carole Heinrich
Mary Ellen Klee
Karuna Licht
Patrick & Amanda Orosco
Victor & Laura Pavloff
Barbara Ray
Debra Stoller & Orrin Hein
Katherine Walters

Donations \$100 – \$499

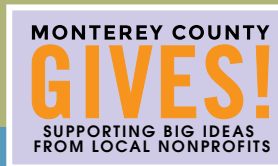
Anonymous
Patricia Adleman

Tim Allen (Bergeron B.S. Development)
Anne & Roger Bagshaw
Roberta Ballard
Ada Banks
Tom & Deborah Barnds
Deborah Biller
Blaze Engineering
Marci Bracco
Alan Buchwald
CFS Incorporated
Carissa Chappellet
Jeri Chesebrough
Patricia Clermont
Jane Consani
Ralph Cook
Valerie Cook Carpenter
Robert Danziger
Estelle Douglas
Fulgencio Esparza
Dana Fisher
Richard Flaster
Friends of Greg Dodge
Danielle & Matt Glazer
Bunny Gries
John Hain
Marty & Ted Hartman
Frank & Jo Ellen Hathaway
Constance Hillis
Chris Hitchcock
Patricia Holt
Heidi Hopkins
Marylouise Jackson
Lynn Johnson
Martha Karstens
Butch & Patte Kronlund
Ian Lamb
Laela Leavy
Ken & Stephanie Lee
Lorri Lockwood
Shirley Loeb
Josef London
Karen Madsen
Chris McGreal

John McLellan & Branham Rendlen
Sharon Myler
David Nelson
New Camaldoli Hermitage
Antonia Nicklaus
Joanne Nissen
Derric & Amanda Oliver
Jaci Pappas
Frank & Kathy Pinney
Larry & Donna Pitsenberger
Martha Reno
Rider Construction
Johnny Rivers
Eugene & Maya Rizzo
Elliot Roberts
Richard & Jill Russo
Sheri Rushing
Bob & Lynda Sayre
Gilbert & Joanne Segel
Mary Ellen Scharffenberger
Carol & Carl Shadwell
David Simek
Bette Sommerville
Lisa Sorensen
Dr. David Spilker
Magnus & Mary Lu Toren
Loet Vanderveen
Rose Welch
Steven Winfield
Meg Withgott
Karen Wynar
Vilmos & Susan Zsigmond
Donations \$1 – \$99
Kathleen Addington
Anonymous
Big Sur Grange
Diane Bohl
Janyce Brumsey
Joe & Wendy Burnett
Lynn & Nanette Caldwell
John & Alice Carley
Gail Chambers
Ken Comello & Lisa Gering

Martin Dehmler
Joyce Dodge
Janie & Peter Eichorn
Sandra Feil
Maria Ferdin
Yolanda Gurries
Steve Harper
Nancy Harry
Adrienne Herman
Frances Hoeffel & Jamie Taylor
Vivian Horn
Mary Susan Jordan
Judith Karas
Nancy Lekberg
Robin MacLean
Michael McFadden
Martin Maxey
Bruce Merchant
Alice Meyers
E.E. Miller
David Mirkin
Martha Morgenrath
Melissa Morris
Ronald & Sally Munro
Alicia O'Neill
John O'Neill
Maria Ostiguin
Denny & Diane Paul
Jack Price
Jaime Reed
Neil Richman
Keely Richter
Riverside Campground & Cabins
Robert & Ann Schultz
Monica Severson
Katherine Steele
Fela Tejada
Cath Tendler-Valencia
Mike & Carole Tinkey
Breck Tostevin
Tim Torgenrud
Paula Walter
J.K. & Bette Sue Walters
Bradley Zeve

Please accept our apologies for any errors or omissions! | ¡Por favor perdone cualquier error u omisión!



Charity Match and MC Gives Update

The Big Sur Health Center again partnered with the Monterey Peninsula Foundation, through Charity Match, and The Monterey County Weekly, through MC Gives, in order to maximize donations in their matching grant programs. Thanks to our generous donors, we raised \$107,834 – and that doesn't count the additional matching funds that will come in late March. Thank you also to those who made donations of \$22,072 directly to the Health Center.

We appreciate each and every one of you!

Las Últimas Noticias Sobre Charity Match y MC Gives

Big Sur Health Center se asoció de nuevo con Monterey Peninsula Foundation para hacer contar cada donación aún más con Charity Match, un programa de donaciones de contrapartida. Además, Big Sur Health Center también participó en MC Gives, otro programa de subvención. (Los dos programas doblan las donaciones del público.) Gracias a la generosidad de nuestros donantes, recaudamos \$107.834, y eso sin contar los fondos adicionales de contrapartida que vendrán a finales de marzo. Gracias también a los que han hecho donaciones de \$22.072 directamente al centro de salud. ¡Agradecemos a todos y cada uno de ustedes!

People Are Saying...



“The friendly atmosphere of the Big Sur Health Center and the care you all give us is very much appreciated. It makes going to the doctor tolerable. Thanks for your great services. — Lisa”

“Last summer, I was treated at your office free of charge because I was down and out, unemployed, and with no money. Thank you for your generosity when I was in need. Enclosed is a check for \$100. Please use this to provide health care to someone who cannot pay for it themselves. —Natalie”

La Gente Dice...



“El ambiente agradable de Big Sur Health Center y las atenciones que nos dan son muy apreciadas. Hacien tener que ir al médico tolerable. Gracias por sus excelentes servicios. — Lisa”

“El verano pasado, fuí atendida en su oficina gratuitamente porque estaba muy necesitada, desempleada, y sin dinero. Gracias por su generosidad cuando yo tenía tanta necesidad. Se adjunta un cheque por \$100. Por favor úsen este dinero para proporcionar servicios de salud a alguien que no puede pagar por ellos mismos. —Natalie”

Meet Our New Doctor Brita Bruemmer, MD

Dr. Biller and Sharen became acquainted with Dr. Bruemmer when they all worked for Monterey Medical Group in the late 1990s. Her reputation as a family practice physician is well known and respected on the Monterey Peninsula and she has excellent working relationships with many of the same specialists used by Big Sur Health Center.

Dr. Bruemmer graduated from UC San Diego School of Medicine in 1987. She completed her family practice residency in the UC Davis network, and is board certified in family medicine. In addition to being a family practice physician for nearly 30 years, Dr. Bruemmer also spent 2 months as a volunteer staff physician at Maua Methodist Hospital in Maua, Kenya, in 1991. On a personal note, Dr. Bruemmer is an accomplished triathlete and an avid knitter.



Conozca a Nuestra Doctora Nueva

El Dr. Biller y Sharen conocieron a la Dra. Bruemmer cuando todos trabajaban en Monterey Medical Group a finales de 1990. Su reputación como médico de familia es bien conocida y respetada en la península de Monterey, y tiene excelentes relaciones profesionales con muchos de los mismos especialistas utilizados por Big Sur Health Center.

La Dra. Bruemmer se graduó de UC San Diego School of Medicine en 1987. Ella completó su residencia en medicina de familia en la red de UC Davis, y está certificada en medicina familiar. Además de ser doctora durante casi 30 años, la Dra. Bruemmer también pasó 2 meses como médico voluntario en Maua Methodist Hospital en Maua, Kenia, en 1991. En una nota personal, la Dra. Bruemmer es triatleta consumada y ávida tejedora.

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 *california* *health*⁺ 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 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.

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

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!