



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

By the time you read this, the Mud Creek Slide should be open. It's been more than a year and a half since our patients have been able to access the health center without taking the long way around. We look forward to seeing our neighbors to the south again!

This July, the Big Sur Health Center joined the Big Sur Fire Brigade at their Muster, to participate in a special tribute to one of Big Sur's long-time philanthropic supporters, Robert Thompson, who passed away suddenly last year. In his trust he left a generous bequest of \$100,000 each to the Fire Brigade and the Health Center. Bob's gift to us was used to establish the Health Center's New Building Fund. It has been our dream to find a home for a permanent building that will assure the long-term sustainability of the Health Center and its vital services to the community. We have partnered with All Saints Episcopal Church of Carmel-by-the-Sea to make this dream a reality.

Our board is currently updating our strategic plan, using information from two community focus groups in order to address the changing needs of the community. We have an ongoing quality assurance program, including a patient satisfaction survey, to help identify potential areas for improvement. We always welcome feedback and constructive suggestions.

The dates for the 2019 Foragers Festival are January 17–20, featuring a great series of events centered around fun, foraging, food and wine. All of the proceeds go to the Big Sur Health Center. The Fabulous Fungus Face-Off will be held from 1–4 PM January 19, at the River Inn. That's where I'll be, so mark your calendars and I look forward to seeing you there!

Carissa Chappell

Carissa Chappell



¿Urgencias después de horas de oficina?
¡Sólo llame nuestro número de teléfono 24/7!

Del presidente

Para cuando usted lea esto, Mud Creek Slide estará abierto. Hace más de año y medio desde que nuestros pacientes pudieron acceder al centro de salud sin tomar el camino más largo. ¡Estaremos felices de volver a ver a nuestros vecinos del sur de nuevo!

En julio, Big Sur Health Center se unió a la asamblea de la Brigada de Bomberos de Big Sur para participar en un tributo especial a un admirador filantrópico de Big Sur, Robert Thompson, quien falleció inesperadamente el año pasado. En su fideicomiso, dejó un generoso legado de \$ 100,000 a la Brigada de Bomberos y otros \$ 100,000 al centro de salud. El regalo de Bob para el centro de salud se usó para establecer el fondo para edificios nuevos para el centro de salud. Ha sido nuestro sueño encontrar un lugar para un edificio permanente que asegure la sostenibilidad a largo plazo del centro de salud y sus servicios vitales para la comunidad. Nos hemos asociado con la iglesia All Saints Episcopal Church of Carmel-by-the-Sea para hacer este sueño realidad.

Nuestra mesa directiva está actualizando nuestro plan estratégico, utilizando información de dos grupos de enfoque comunitarios, para enfrentar las necesidades cambiantes de la comunidad. Contamos con un programa continuo de control de calidad, incluyendo una encuesta de satisfacción del paciente, para ayudar a identificar posibles áreas de mejora. Siempre recibimos comentarios y sugerencias constructivas.

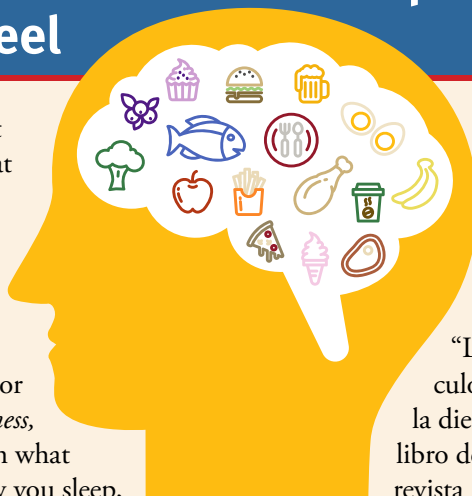
Las fechas del Festival de Recolección de Hongos 2019 son del 17 al 20 de enero y se presentarán una gran serie de eventos centrados en la diversión, la alimentación, la comida, y el vino. Todos los ingresos van al Big Sur Health Center.

La competencia Fungus Face-Off (competencia de cocina con hongos) se realizará de 1 a 4 PM el 19 de enero en River Inn. Allí es donde estaré yo, así que marque su calendario y ¡espero verlo allí!

Carissa Chappell
Carissa Chappell

What You Eat Can Change How You Feel

Lo que come puede cambiar su estado de ánimo



There's an old expression "You are what you eat." Not exactly, but it is true that you do *feel* what you eat. Research has shown that certain foods can affect your mood, both positively and negatively.

"Most people understand the link between what they eat and their physical health," registered dietitian Elizabeth Somer, author of the 2010 book *Eat Your Way to Happiness*, told the *U.S. News*. "But the link between what you eat and your mood, your energy, how you sleep, and how well you think is much more immediate. What you eat or don't eat for breakfast will have at least a subtle effect by mid-afternoon, and what you're eating all day will have a huge impact today and down the road."

Here are six ways diet can be affecting your mood according to *U.S. News'* health editor Angela Haupt:

- 1. Food is fuel.** Skip a meal and you'll feel tired and cranky, like trying to run a car without gas. So eat regularly.
- 2. Carbs** have long been demonized, but your body needs carbs to produce serotonin — a feel-good brain chemical that elevates mood, suppresses appetite, and has a calming effect. Research says that low-carb dieters are more likely to feel tired, angry, depressed, and tense than those who get the recommended amount. This doesn't mean packing in loads of pasta, bread, and sweets, however — just don't skimp on the *good* carbs, such as whole grains, beans, fruits, and veggies.
- 3. Omega-3s**, which are found in fatty fish like salmon, mackerel, and sardines, improve both memory and mood. Research suggests that low omega-3 levels are associated with depression, pessimism, and impulsivity. Don't fall short on omega-3 fatty acids.
- 4. Getting too little iron** can result in depression, fatigue, and inattention, research suggests. Iron-rich foods include red meat, egg yolks, dried fruit, beans, liver, and artichokes.
- 5. Greasy choices**, particularly those high in saturated fat, such as potato chips, are linked to both depression and dementia. What's more, a large, high-fat meal will almost instantly make you feel sluggish. So try to limit your fat intake.
- 6. What you drink** affects your spirits as much as what you eat. For example, in moderate amounts, caffeine can enhance physical and mental performance, but too much can spur anxiety, nervousness, and mood swings. Low-fat or skim milk contains lots of whey protein, which guards against stress, improves mood, and enhances memory. Don't chug without thinking.

Hay un dicho, "eres lo que comes". No es cierto precisamente, pero sí es cierto que "sentimos" lo que comemos. Estudios han demostrado que ciertos alimentos pueden afectar nuestro estado de ánimo, tanto positiva como negativamente.

"La mayoría de las personas entienden el vínculo entre lo que comen y su salud física", dijo la dietista registrada Elizabeth Somer, autora del libro de 2010 *Eat Your Way to Happiness* en la revista *U.S. News*. "Pero el vínculo entre lo que

comes y tu estado de ánimo, tu energía, cómo duermes y qué tan bien piensas es mucho más inmediato".

Aquí hay seis formas en que su dieta puede estar afectando su estado de ánimo, según la editora de salud de la revista americana *U.S. News*, Angela Haupt:

- 1. La comida le llena el tanque.** Omite una comida y se sentirá cansado y de mal humor, como si tratara de hacer funcionar un automóvil sin gasolina. Coma regularmente.
- 2. Los carbohidratos** han sido demonizados por mucho tiempo, pero su cuerpo necesita carbohidratos para producir serotonina, un químico cerebral que causa que se sienta bien y que le eleva el estado de ánimo, suprime el apetito y tiene un efecto calmante. Las personas que hacen dieta bajas en carbohidratos son más propensas a sentirse cansadas, enojadas, deprimidas y tensas, así que no deje de comer los *buenos* carbohidratos, como los granos enteros, los frijoles, las frutas y las verduras.
- 3. Los omega-3**, que se encuentran en pescados grasos como el salmón, la caballa y las sardinas, mejoran tanto la memoria como el estado de ánimo. La investigación sugiere que los niveles bajos de omega-3 están asociados con la depresión, el pesimismo y la impulsividad. No se quede corto en ácidos grasos omega-3.
- 4. Obtener muy poco hierro** puede provocar depresión, fatiga y falta de atención. Las comidas ricas en hierro incluyen carnes rojas, yemas de huevo, frutas secas, frijoles, hígado y alcachofas, y casi instantáneamente lo hacen sentirse lento. Intente limitar su consumo de grasas.
- 5. Las opciones grasosas**, particularmente las que tienen un alto contenido de grasas saturadas, como las papas fritas, están relacionadas con la depresión y la demencia. Intente limitar su consumo de grasas.
- 6. Lo que bebe** afecta su estado de ánimo tanto como lo que come. Por ejemplo, en cantidades moderadas, la cafeína puede mejorar el rendimiento físico y mental, pero un exceso puede generar ansiedad, nerviosismo y cambios de humor.

Stress, depression and the holidays: Tips for coping

The holiday season often brings unwelcome guests — stress and depression. And it's no wonder. The holidays present a dizzying array of demands — parties, shopping, baking, cleaning and entertaining, to name just a few.

But with these practical tips from the Mayo Clinic (mayoclinic.org), you can minimize the stress that accompanies the holidays. You may even end up enjoying the holidays more than you thought you would.

When stress is at its peak, it's hard to stop and regroup. Try to prevent stress and depression in the first place, especially if the holidays have taken an emotional toll on you in the past.

Acknowledge your feelings. If someone close to you has recently died or you can't be with loved ones, realize that it's normal to feel sadness and grief. It's OK to take time to cry or express your feelings.

Reach out. If you feel lonely or isolated, seek out community, religious, or other social events. They can offer support and companionship. Volunteering your time to help others is also a good way to lift your spirits.

Be realistic. The holidays don't have to be perfect. As families change and grow, traditions and rituals often change as well. Choose a few to hold on to, and be open to creating new ones. For example, if your adult children can't come to your house, find new ways to celebrate together, such as sharing pictures, emails or videos.

Set aside differences. Try to accept family members and friends as they are, even if they don't live up to all of your expectations. Set aside grievances until a more appropriate time for discussion.

Stick to a budget. Before you go gift and food shopping, decide how much money you can afford to spend. Then stick to your budget. Don't try to buy happiness with an avalanche of gifts.

Try these alternatives:

- Donate to a charity in someone's name
- Give homemade gifts
- Start a family gift exchange

Plan ahead. Set aside specific days for shopping, baking, visiting friends. Plan your menus and then make your shopping list to prevent last-minute scrambling to buy forgotten ingredients. Make sure to line up help for party prep and cleanup.

Learn to say no. Saying yes when you should say no can leave you feeling resentful and overwhelmed. Friends and colleagues will understand if you can't participate in every project or activity. If it's not possible to say no when your boss asks you to work overtime, try to remove something else from your agenda to make up for the lost time.

continued on page 7

Estrés, depresión y los días festivos: consejos para manejarlos

Los días festivos a menudo traen invitados no deseados: estrés y depresión. Y no es sorprendente. Las fiestas presentan una variedad vertiginosa de demandas: fiestas, compras, hornear, limpieza, y entretenimiento, para nombrar solo algunas.

Pero con estos consejos prácticos de la Clínica Mayo (mayoclinic.org) puede minimizar el estrés que acompaña a las vacaciones. Incluso puede acabar disfrutando de las vacaciones más de lo que pensaba.

Cuando el estrés está en su punto máximo, es difícil detenerse y reagruparse. Trate de prevenir el estrés y la depresión en primer lugar, especialmente si las fiestas navideñas le han cobrado un precio emocional en el pasado.

Reconozca y dele voz a sus sentimientos. Si alguien cercano a usted ha muerto recientemente o no puede estar con sus seres queridos, dese cuenta que es normal sentir tristeza y dolor. Está bien tomarse el tiempo para llorar o expresar sus sentimientos.

Busque ayuda. Si se siente solo o aislado, busque eventos comunitarios, religiosos u otros eventos sociales. Pueden ofrecer apoyo y compañía. Ofrecer voluntariamente su tiempo para ayudar a otros es también una buena forma de levantar el ánimo.

Sea realista. Las vacaciones no tienen que ser perfectas. A medida que las familias cambian y crecen, las tradiciones y los rituales también cambian. Elija algunos para mantener, y esté abierto a crear nuevos. Por ejemplo, si sus hijos adultos no pueden ir a su casa, busque nuevas formas de celebrar juntos, como al compartir fotos, correos electrónicos, o videos.

Deje a un lado las diferencias. Trate de aceptar a los familiares y amigos tal como son, incluso si no cumplen con todas sus expectativas. Guarde las quejas hasta un momento más apropiado para la discusión.

Haga un presupuesto. Antes de salir de compras por regalos y alimentos, decida cuánto dinero puede gastar. Luego, cumpla con su presupuesto. No trate de comprar la felicidad con una avalancha de regalos.

Trate estas alternativas:

- Done a una organización benéfica en nombre de otra persona
- De regalos hechos en casa
- Comience un intercambio de regalos entre su familia para que no tengan que comprar para todos

Planifique por adelantado. Reserve días específicos para ir de compras, cocinar, y visitar amigos. Planifique sus menús y haga su lista de compras para evitar complicaciones de última hora para comprar ingredientes olvidados. Asegúrese de buscar por adelantado ayuda para la preparación de la fiesta y la limpieza.

Aprenda a decir que no. Decir que sí cuando debe decir que no puede hacerle sentir resentido y abrumado. Los amigos y colegas entenderán si no puede participar en cada proyecto o actividad. Si no es posible decir que no si su jefe le pide que trabaje horas extras, intente eliminar algo de su agenda para compensar el tiempo perdido.

continúa en la página 7

Daily Tips to Help Keep Your Family Active

Staying healthy for your family not only involves watching what you eat, but also getting enough exercise. There are literally hundreds of tips your family can do daily to infuse more activity into your and your family's life.

Here are just five tips to help you and your family be more active from the American Heart Association:

- 1. Just move more!** There are lots of fun and easy ways to build more activity into your everyday routine, even if you're not a gym hero.
- 2. Park and go.** How many times have you circled the parking lot to find that "rock-star" spot? Spare yourself the stress by parking farther away (or even in a remote lot) and walking the rest of the way to your destination.
- 3. Wear what you've got.** You don't need special clothing to simply get out and walk. A comfortable, supportive pair of shoes and a few basics will keep you ready to go.
- 4. Work out at work.** Add some healthy activity to your work day. Take 10-minute walking breaks, schedule walking meetings when possible, do some yoga or stretching during downtime, or walk to a nearby restaurant for lunch instead of driving.
- 5. Schedule it.** Having trouble making time for physical activity? Set an alarm on your phone or schedule it on your calendar — and treat it like any other important appointment.

Consejos para ayudar a mantener a su familia activa a diario

Mantenerse saludable para su familia no solo implica observar lo que come, sino también hacer suficiente ejercicio. Hay literalmente cientos de consejos que su familia puede utilizar diariamente para infundir más actividad en su vida y la de su familia.

Aquí hay solo cinco consejos para ayudarlo a usted y a su familia a ser más activos de la Asociación Estadounidense del Corazón:

- 1. ¡Muévase más!** Hay muchas formas divertidas y sencillas de incorporar más actividad en su rutina diaria, incluso cuando no es un héroe en el gimnasio.
- 2. Estacionese y camine.** ¿Cuántas veces ha rodeado el estacionamiento para encontrar el lugar "perfecto"? Evite el estrés estacionándose más lejos (o incluso en un lugar remoto) y camine hasta su destino.
- 3. Use lo que tiene.** No necesita ropa especial para simplemente salir y caminar. Un par de zapatos cómodos con soporte y algunos elementos básicos le mantendrán listo para salir.
- 4. Ejercítese en el trabajo.** Agregue actividad saludable a su día de trabajo. Tome descansos para caminar 10 minutos, programe reuniones caminantes cuando sea posible, haga yoga o estiramientos durante el tiempo de inactividad, o camine a un restaurante cercano para almorzar en lugar de manejar.
- 5. Prográmelo.** ¿Tiene problemas para dedicar tiempo a la actividad física? Establezca una alarma en su teléfono o programe u calendario y trátelo como cualquier otra cita importante.

Walking vs Running

On the face of it, you might figure that when covering the same distance — say, a mile — you would burn the same number of calories whether you walk or run. After all, while walking is less strenuous, it takes longer for a walker to cover the distance.

But running requires much more effort than walking — you're actually jumping from one foot to the other as you propel yourself forward, a major muscular undertaking. Bottom line: running burns 50 percent more calories than walking over any given distance, even though running takes less time.

Still, walking is the best exercise choice for most of us, particularly as we get older. Walking may not burn as many calories as running, but it offers the great advantage of being a practical substitute to driving for short trips, since you can do it in street clothes and you don't typically arrive in need of a shower.

Further, it requires no skill or practice. Everyone knows how to do it, and the only equipment you need is a good

continued on page 5

Caminar vs correr

Según las apariencias, se puede creer que al cubrir la misma distancia, por ejemplo, una milla, quemaría la misma cantidad de calorías ya sea que camine o que corra. Después de todo, mientras caminar es menos agotador, un caminante necesita más tiempo para cubrir la distancia.

Pero correr requiere mucho más esfuerzo que caminar: en realidad está saltando de un pie al otro mientras se impulsa hacia adelante, una gran empresa muscular. En pocas palabras: correr quema un 50 por ciento más de calorías que caminar sobre una distancia determinada, aunque correr lleva menos tiempo.

Aun así, caminar es la mejor opción de ejercicio para la mayoría de nosotros, especialmente a medida que envejecemos. Caminar puede no quemar tantas calorías como correr, pero ofrece la gran ventaja de ser un sustituto práctico para conducir en viajes cortos, ya que puede hacerlo con ropa de calle y normalmente no necesita ducharse.

Además, no requiere habilidad o práctica. Todo el mundo sabe cómo hacerlo, y el único equipo que necesita es un

continúa en la página 5

Fight Stress with Healthy Habits

Everyone feels stress from time to time, in fact, a little bit of stress is essential for survival because the chemicals it triggers help the body prepare to face danger and cope with difficulty. The key is managing and reducing stress. Healthy habits can protect you from the harmful effects of stress.

Here are 10 positive habits you can develop for fighting stress from the American Heart Association:

- 1. Slow down:** Plan ahead and allow enough time to get the most important things done without having to rush.
- 2. Snooze more:** Try to get six to eight hours of sleep each night. To fight insomnia, add mindfulness and activity.
- 3. Let worry go:** The world won't end if a few things fall off of your plate. Give yourself a break and just breathe.
- 4. Laugh it up:** Laughter makes us feel good. Don't be afraid to laugh out loud, even when you're alone.
- 5. Get connected:** A daily dose of friendship is great medicine. Make time to call friends and family so you can catch up.
- 6. Get organized:** Use to-do lists to help you focus on your most important tasks, and take big projects one step at a time.
- 7. Practice giving back:** Volunteer your time or spend time helping out a friend. Helping others helps you.
- 8. Be active every day:** Exercise can relieve mental and physical tension. Find something you think is fun and stick with it.
- 9. Give up bad habits:** Too much alcohol, tobacco, or caffeine can increase blood pressure. Cut back or quit to decrease anxiety.
- 10. Lean into things you can change.**



Lucha contra el estrés con hábitos saludables

Todo el mundo siente estrés de vez en cuando, de hecho, un poco de estrés es esencial para la supervivencia porque los productos químicos que desencadena ayudan al cuerpo a prepararse para enfrentar el peligro y hacer frente a la dificultad. La clave es administrar y reducir el estrés. Los hábitos saludables pueden protegerlo de los efectos nocivos del estrés.

Aquí hay 10 hábitos positivos que puede desarrollar para combatir el estrés de la Asociación Estadounidense del Corazón:

- 1. Reduzca la velocidad:** planifique con anticipación y permita suficiente tiempo para hacer las cosas más importantes sin tener que apresurarse.
- 2. Duerma más:** trate de dormir de seis a ocho horas cada noche. Para combatir el insomnio, agregue atención plena y actividad.
- 3. Deje de preocuparse:** el mundo no terminará si algunas cosas se caen de su plato. Dese permiso y respire profundo.
- 4. Ríase:** la risa nos hace sentir bien. No tenga miedo de reír a carcajadas, incluso cuando esté solo.
- 5. Conéctese:** una dosis diaria de amistad es gran medicina. Tómese un tiempo para llamar a amigos y familiares para que pueda ponerse al día.
- 6. Organícese:** use las listas de tareas pendientes para ayudarlo a enfocarse en sus tareas más importantes y lleve a cabo grandes proyectos de paso en paso.
- 7. Practique la caridad:** ofrezca su tiempo como voluntario o dedique un tiempo a ayudar a un amigo. Ayudar a otros le ayuda.
- 8. Manténgase activo todos los días:** el ejercicio puede aliviar la tensión mental y física. Encuentre algo que crea que es divertido y siga con él.
- 9. Renuncie a los malos hábitos:** Demasiado alcohol, tabaco, o cafeína puede aumentar la presión arterial. Reduzca o deje de fumar para disminuir la ansiedad.
- 10. Cambie las cosas que puede cambiar.**

Walking vs Running continued from page 4

pair of shoes. You can walk outdoors or indoors (in shopping malls, for example). It is the safest exercise option of all, with the least chance of injury.

The key to making walking pay off is to do it briskly. Aerobic walking cannot be casual or intermittent. Keep at it until you can walk about three miles in 45 minutes. Doing this at least five times a week is one of the best moves you can make for a lifetime of health.

Caminar vs correr continúa de la página 4

buen par de zapatos. Puede caminar al aire libre o en interiores (en centros comerciales, por ejemplo). Es la opción de ejercicio más segura de todas, con la menor posibilidad de lesiones.

La clave para hacer que caminar sea rentable es hacerlo energicamente. La caminata aeróbica no puede ser casual o intermitente. Manténgalo hasta que pueda caminar aproximadamente tres millas en 45 minutos. Hacerlo al menos cinco veces a la semana es una de las mejores cosas que puede hacer para una vida de salud.

Eating the Right Foods to Prevent Diabetes

Coma los alimentos adecuados para prevenir la diabetes

A diabetic diet doesn't have to be complicated and you don't have to give up all your favorite foods. The first step to making smarter choices is to separate the myths from the facts about eating to prevent or control diabetes.

As with any healthy eating program, a diabetic diet is more about your overall dietary pattern rather than obsessing over specific foods. Try to eat more natural, unprocessed food and fewer packaged and convenience foods.

Here are some foods you should eat more of, others you should cut back on, according to mental and emotional health website helpguide.org

Eat more

- Healthy fats from nuts, olive oil, fish oils, flax seeds, or avocados
- Fruits and vegetables — ideally fresh, the more colorful the better; whole fruit rather than juices
- High-fiber cereals and breads made from whole grains
- Fish and shellfish, organic chicken or turkey
- High-quality protein such as eggs, beans, low-fat dairy, and unsweetened yogurt

Eat less

- Trans fats from partially hydrogenated or deep-fried foods
- Packaged and fast foods — especially those high in sugar — baked goods, sweets, chips, desserts
- White bread, sugary cereals, refined pastas or rice
- Processed meat and red meat
- Low-fat products that have replaced fat with added sugar, such as fat-free yogurt

It's encouraging to know that you have to lose only 7% of your body weight to cut your risk of diabetes in half. And you don't have to obsessively count calories or starve yourself to do it. Two of the most helpful strategies involve following a regular eating schedule and recording what you eat. Your body is better able to regulate blood sugar levels — and your weight — when you maintain a regular meal schedule. Aim for moderate and consistent portion sizes for each meal.



Una dieta para diabéticos no tiene por qué ser complicada y no tiene que dejar afuera todas sus comidas favoritas. El primer paso para tomar decisiones más inteligentes es separar los mitos de los hechos sobre la alimentación para prevenir o controlar la diabetes.

Al igual que cualquier programa de alimentación saludable, una dieta para diabéticos se trata más de su patrón dietético en general en vez de obsesionarse con alimentos específicos. Trate de comer alimentos más naturales, sin procesar y menos alimentos envasados y de conveniencia.

Aquí hay algunos alimentos que debe comer más, y otros que debe reducir, de acuerdo con el sitio web de salud mental y emocional helpguide.org

Coma más

- Grasas saludables de nueces, aceite de oliva, aceites de pescado, semillas de lino o aguacates
- Frutas y vegetales: idealmente frescos, cuanto más coloridos, mejor; fruta entera en lugar de jugos
- Cereales y panes con alto contenido de fibra hechos de granos enteros
- Pescado y marisco, pollo orgánico o pavo
- Proteína de alta calidad, como huevos, frijoles, productos lácteos bajos en grasa y yogur sin azúcar

Coma menos

- Grasas trans de alimentos parcialmente hidrogenados o fritos
- Alimentos envasados y rápidos, especialmente aquellos con alto contenido de azúcar, productos horneados, dulces, papas fritas y postres
- Pan blanco, cereales azucarados, pastas refinadas o arroz
- Carne procesada y carne roja
- Productos bajos en grasa que han reemplazado la grasa con azúcar agregado, como el yogur sin grasa

Es alentador saber que solo debe perder el 7% de su peso corporal para reducir a la mitad el riesgo de diabetes. Y no tiene que contar obsesivamente las calorías o morir de hambre para hacerlo. Dos de las estrategias más útiles incluyen seguir un horario de comidas regular y apuntar lo que come. Su cuerpo puede regular mejor los niveles de azúcar en la sangre y su peso cuando mantiene un horario regular de comidas. Intente tamaños de porción moderados y consistentes en cada comida.

Fight the Flu

Contrary to popular opinion, there's no "cure" for the flu. But there are ways to ease your symptoms. Your mom's advice still holds true these days: Get a flu shot each fall, wash your hands often, and avoid close contact with people who are sick.

Here are five other ways to fight the flu:

1. **Stay home and get plenty of rest.** Give your body the time to fight the virus.
2. **Drink plenty of fluids, any kind of fluid.** They keep your respiratory system hydrated.
3. **Treat your aches and fever with over-the-counter medications,** such as ibuprofen or acetaminophen. But never give aspirin to anyone younger than 19 because it's linked to Reye's syndrome, a serious illness that can damage the brain and liver.
4. **Control your cough with an over-the-counter expectorant** that turns mucus into liquid so you can cough it up. Do not give over-the-counter cough or cold medicine to children under four.
5. **Breathe in steam,** either by filling a sink with hot water and menthol rub or eucalyptus oil, or simply sitting in a steamy bathroom.

Lucho contra la gripe

Contrario a la opinión popular, no existe una "cura" para la gripe. Pero hay formas de aliviar sus síntomas. Los consejos de su madre siguen siendo válidos en estos días: vacúnese contra la gripe cada otoño, lávese las manos con frecuencia, y evite el contacto cercano con personas enfermas.

Aquí hay otras cinco formas de combatir la gripe:

1. **Quédese en casa y descanse lo suficiente.** Dele a su cuerpo tiempo para luchar contra el virus.
2. **Beba muchos líquidos, cualquier tipo de líquido.** Mantienen su sistema respiratorio hidratado.
3. **Trate sus dolores y fiebre con medicamentos de venta libre,** como ibuprofeno o acetaminofeno. Pero nunca le dé aspirina a ninguna persona menor de 19 años porque está relacionada con el síndrome de Reye, una enfermedad grave que puede dañar el cerebro y el hígado.
4. **Controle su tos con un expectorante de venta libre** que convierte la mucosidad en líquido para que pueda toser. No le dé medicamentos sin receta para la tos o el resfriado a niños menores de cuatro años.
5. **Inhale vapor,** ya sea llenando un lavamanos con agua caliente y mentol o aceite de eucalipto, o simplemente con sentarse en un baño de vapor.

Stress, depression, and the holidays: Tips for coping continued from page 3

Don't abandon healthy habits. Don't let the holidays become a free-for-all. Overindulgence only adds to your stress and guilt.

- Get plenty of sleep
- Incorporate regular physical activity into each day
- Take a breather. Spending just 15 minutes alone, without distractions, may refresh you enough to handle everything you need to do. Take a walk at night and stargaze; listen to soothing music; get a massage; read a book

Seek professional help if you need it. Despite your best efforts, you may find yourself feeling persistently sad or anxious, plagued by physical complaints, unable to sleep, irritable and hopeless, and unable to face routine chores. If these feelings last for a while, talk to your doctor or a mental health professional.

Take control: Don't let the holidays become something you dread. Instead, take steps to prevent the stress and depression that can come with the season. Learn to recognize your triggers, such as financial pressures or personal demands, so you can combat them before they lead to a meltdown. With a little planning and some positive thinking, you can find peace and joy during the holidays.



Estrés, depresión y los días festivos: consejos para manejarlos continúa de la página 3

No abandone los hábitos saludables. No deje que las fiestas se conviertan en una excusa para pasarse. La indulgencia excesiva solo aumenta su estrés y su culpa.

- Duerma lo suficiente
- Incorpore actividad física regular en cada día
- Tome un respiro. Pasar solo 15 minutos a solas, sin distracciones, puede refrescarlo lo suficiente como para manejar todo lo que necesite hacer. Camine por la noche y mire las estrellas, escuche música relajante, reciba un masaje, lea un libro

Busque ayuda profesional si la necesita. A pesar de sus mejores esfuerzos, puede sentirse triste o ansioso, plagado de molestias físicas, incapaz de dormir, irritable y sin esperanza, e incapaz de enfrentar los quehaceres rutinarios. Si estos sentimientos duran un tiempo, hable con su médico o un profesional de la salud mental.

Tome control: no deje que las fiestas se conviertan en algo que teme. En su lugar, tome medidas para evitar el estrés y la depresión que pueden venir con la temporada. Aprenda a reconocer sus factores desencadenantes, como presiones financieras o demandas personales, para que pueda combatirlos antes de que deriven en una crisis. Con un poco de planificación y algunas ideas positivas, puede encontrar paz y alegría durante los días festivos.

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 nonprofit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community by providing quality healthcare through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and patient-centered. 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!