



Salud!

The Big Sur Health Center
46896 Highway 1, Big Sur, CA ■ (831) 667-2580
Mon.–Fri. 10am-1pm & 2-5pm ■ www.bigsurhealthcenter.org

FALL / WINTER 2021
PRIMAVERA / VERANO 2021
Volume 16, Number 2

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.

**URGENT NEEDS AFTER HOURS?
JUST CALL US 24/7!**

**¿URGENCIAS DESPUÉS DE HORAS DE OFICINA?
¡SÓLO LLAME NUESTRO NÚMERO DE TELÉFONO 24/7!**

FROM THE PRESIDENT

Dear Big Sur Community and Friends,

Greetings from the “office of the President” (read: the community park in Carmel Valley, where I’m sitting on a park bench in the shade writing as the kids run around enjoying a beautiful Sunday afternoon in August).

I want to take this opportunity to thank the Big Sur Health Center staff for their efforts (extra-long workdays, Saturdays, etc.) in helping to educate and vaccinate the community against the COVID virus.

I also want to thank the Big Sur community – individuals and businesses – for doing their part to help get everyone vaccinated and for remaining vigilant in adhering to safety protocols to help stop the spread of COVID. Of course, it remains highly important that those efforts continue as we enter the cold and flu season, in part, to help limit the additional strain on an already overburdened healthcare system.

We all had hoped that life would be feeling somewhat back to “normal” by this time. However, continuing COVID concerns have caused us to take renewed precautions. We have decided to cancel the popular Foragers Festival in-person Face-Off and have planned some new exciting venues in its place. Please see more details on page 4. For updates, visit www.bigsurforagers-festival.org.

Last, but not least, among the thank-yous go to those in the community who recognized the Big Sur Health Center’s efforts by making financial donations and sending thank-you notes. Along those lines, please keep the Big Sur Health Center in your mind as you consider your year-end philanthropic giving. Remember, the nonprofit Big Sur Health Center depends on your financial support to enable it to continue providing quality and caring healthcare to all, regardless of their ability to pay.

Thank you again for your support and please stay well!

- Derric Oliver, Board President

DEL PRESIDENTE

Querida comunidad y amigos de Big Sur,

Saludos desde la “oficina del presidente”, que en estos momentos se encuentra en un parque comunitario en Carmel Valley, donde estoy sentado en una banca en la sombra, escribiendo mientras los niños juegan y disfrutan de una hermosa tarde de domingo en agosto.

Quiero aprovechar esta oportunidad para agradecer al personal de Big Sur Health Center por sus esfuerzos (jornadas laborales extralargas, sábados, etc.) para ayudar a educar y a vacunar a la comunidad contra el virus COVID.

También quiero agradecer a la comunidad de Big Sur, individuos y empresas, por hacer su parte para ayudar a que todos se vacunen y por permanecer alertos en el cumplimiento de los protocolos de seguridad para ayudar a detener la propagación del COVID. Por supuesto, sigue siendo muy importante que esos esfuerzos continúen a medida que entramos en la temporada de resfriados y gripe, en parte para ayudar a limitar la presión adicional sobre un sistema de salud ya sobrecargado.

Todos esperábamos que la vida iba a volver a la “normalidad” para ahora, pero las continuas preocupaciones de COVID nos han llevado a tomar nuevas precauciones. Hemos decidido cancelar el popular Foragers Festival Face-Off (festival de recolección de alimentos silvestres) en persona, y hemos planeado algunos eventos nuevos en su lugar. Consulte más detalles en la página 4. Para obtener actualizaciones, visite www.bigsurforagersfestival.org.

Por último, pero no menos importante, entre los “agradecimientos” están aquellos en la comunidad que reconocieron los esfuerzos del centro de salud Big Sur al hacer donaciones financieras y enviar notas de agradecimiento. Tenga en cuenta al Big Sur Health Center cuando considere sus donaciones filantrópicas de fin de año. El Big Sur Health Center, una organización sin fines de lucro, depende de su apoyo financiero para poder continuar brindando atención médica de calidad y compasiva a todos, independientemente de su capacidad de pago.

¡Gracias nuevamente por su apoyo y por favor manténgase bien!

- Derric Oliver, Presidente de la Mesa Directiva

COVID-19 UPDATE

COVID-19 has dramatically changed all of our lives, and unfortunately, continues to affect our daily routines.

Never in our 41-year history has the Health Center been as challenged as it has been during this prolonged pandemic.

With a remodeled waiting room and a strict COVID protocol, along with implementing remote telehealth visits, we created the safest possible environment for those patients needing hands-on evaluation.

We quickly began to offer COVID-19 testing for both symptomatic individuals and asymptomatic contacts. To date we have tested 956 individuals.

In January 2021, we started holding vaccine clinics. Staff worked overtime and on weekends to vaccinate as many people as quickly as possible. As of this writing, we have administered vaccines 1,621, with 900 people completely vaccinated.

The pandemic has taken its financial toll. In 2020, as businesses closed, many employees lost jobs and health insurance; some moved out of the area to shelter in place. Visits dropped by 30% and revenues dropped dramatically.

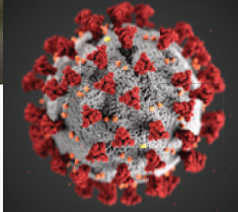
Organizations, such as Big Sur Marathon and Big Sur River Run, that contribute a portion of proceeds for operating expenses each year, cancelled their events. Closure of businesses that participate in a monthly contribution program forced suspended payments. The resulting loss was over \$128,000 in contributions from these resources by December 2020. We are experiencing similar losses for 2021.

As winter approaches, the coinciding flu season promises to cloud the diagnostic picture. Fortunately, we offer a rapid test at the health center that distinguishes between COVID-19 and influenza within minutes.

During all of this, our dedicated health center staff has remained on-site and ready to meet the needs of the community. We are grateful for their commitment!

In the meantime, we can't stress enough the importance of getting vaccinated, if you are not already, and of continuing to stay vigilant. Follow CDC and local mask and other precautionary recommendations. Let's all work together to help end the spread of this deadly virus! ■

ACTUALIZACIÓN DE COVID-19



COVID-19 ha cambiado drásticamente todas nuestras vidas y, desafortunadamente, continúa afectando nuestras rutinas diarias.

Nunca en los 41 años de su historia ha sido tan desafiado como lo ha sido durante esta pandemia prolongada el centro de salud.

Con una sala de espera remodelada y un protocolo estricto contra el COVID, junto con la implementación de visitas remotas de telesalud, creamos el entorno más seguro posible para aquellos pacientes que necesitaban una evaluación en persona.

Rápidamente comenzamos a ofrecer pruebas de COVID-19 tanto para individuos sintomáticos como para contactos asintomáticos. Hasta la fecha, hemos atendido a 956 personas.

En enero de 2021, comenzamos a realizar clínicas de vacunas. El personal trabajó horas adicionales y los fines de semana para vacunar a la mayor cantidad de personas lo más rápido posible. Al momento de escribir este artículo, hemos administrado las vacunas a 1621, con 900 personas completamente vacunadas.

La pandemia ha cobrado su precio financiero. En 2020, cuando las empresas cerraron, muchos empleados perdieron sus trabajos y su seguro médico, y algunos se mudaron fuera del área para refugiarse en otro lugar. Las visitas se redujeron en un 30% y los ingresos se redujeron drásticamente.

Organizaciones como Big Sur Marathon y Big Sur River Run, que contribuyen una parte de sus ganancias para gastos operativos cada año, cancelaron sus eventos. El cierre de negocios que participan en un programa de cotización mensual fueron obligados a suspender los pagos. La pérdida resultante fue de más de \$ 128,000 en contribuciones de recursos para diciembre de 2020. Estamos experimentando pérdidas similares en 2021.

A medida que se acerca el invierno, la temporada de gripe, nos promete empañar el panorama aun más. Afortunadamente, ofrecemos una prueba rápida en el centro de salud que distingue entre COVID-19 e influenza en minutos.

Durante todo esto, nuestro dedicado personal del centro de salud se ha mantenido en su lugar y listo para satisfacer las necesidades de la comunidad. ¡Estamos agradecidos por su compromiso!

Mientras tanto, no podemos enfatizar lo suficiente la importancia de vacunarse, si aún no lo está, y de seguir estando alerta. Siga las recomendaciones del CDC local sobre los cubrebocas y otras recomendaciones de precaución. ¡Trabajemos todos juntos para ayudar a poner fin a la propagación de este virus mortal! ■



PARMESAN-TOPPED ACORN SQUASH

Tired of overly sweet winter squash recipes? Parmesan-topped acorn squash roasted with fresh herbs and topped with Parmesan is not only delicious, it's perfect healthy dish for diabetics or for the weight conscious. And, it only takes minutes to prep! For variety, experiment with different types of squash and different herbs.

PREPARATION

1. Preheat oven to 350°F.
2. Coat 13x9 inch baking dish with cooking spray.
3. Place the squash halves in the dish, cut-side down. Cover dish loosely with foil and place in the oven.
4. Bake for 30 minutes. Once finished, remove from the oven and set aside.
5. In a small bowl, combine the olive oil, sage, salt, nutmeg, and pepper.
6. Cut each squash half into three wedges, place them back in the baking dish, skin-side down and brush the fleshy sides with the olive oil mixture.
7. Cover and bake for about 20 more minutes or until you can easily pierce the squash with a fork. Sprinkle with Parmesan cheese and serve immediately. ■

INGREDIENTS

- Cooking spray
- 1 medium acorn squash (cut in half lengthwise, seeds and strings removed)
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon fresh sage (minced — or 1 teaspoon dried sage, crumbled)
- 1/8 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon freshly grated nutmeg
- 1/8 teaspoon freshly ground black pepper
- 2 tablespoons shredded Parmesan cheese

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 calabaza bellota mediana (cortada por la mitad a lo largo, sin semillas ni hilos)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de salvia fresca (picada o 1 cucharadita de salvia seca, desmenuzada)
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada recién rallada
- 1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

CALABAZA BELLOTA CON PARMESANO

¿Estás cansado de las recetas de calabaza de invierno demasiado dulces? La calabaza de bellota cubierta con parmesano y asada con hierbas frescas no solo es deliciosa, es un plato saludable perfecto para diabéticos o para quienes se preocupan por su peso. ¡Y solo toma unos minutos prepararlo! Para variar, experimente con diferentes tipos de calabaza y diferentes hierbas.

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Cubra una fuente para hornear de 13 x 9 pulgadas con aceite en aerosol.
3. Coloque las mitades de calabaza en ella, con el lado cortado hacia abajo. Cubra el plato sin apretar con papel de aluminio, y colóquelo en el horno.
4. Hornee por 30 minutos. Una vez terminado, sacar del horno y reservar.
5. En un tazón pequeño, combine el aceite de oliva, la salvia, la sal, la nuez moscada y la pimienta.
6. Corte cada mitad de calabaza en tres gajos, colóquelos nuevamente en la fuente para hornear, con la piel hacia abajo y cepille los lados carnosos con la mezcla de aceite de oliva.
7. Tape y hornee por unos 20 minutos más o hasta que pueda perforar fácilmente la calabaza con un tenedor. Espolvoree con queso parmesano y sirva inmediatamente. ■



HEALTH CENTER HAPPENINGS

PEBBLE BEACH CONCOURS D' ELEGANCE

Big Sur Health Center was pleased to provide first-aid services at this year's event. Thanks to Elizabeth Fries, Barbara Ray, Hal Latta and Sharen Carey.

PEBBLE BEACH CONCOURS D' ELEGANCE

Big Sur Health Center se complació en brindar servicios de primeros auxilios en el evento de este año. Gracias a Elizabeth Fries, Barbara Ray, Hal Latta y Sharen Carey.

Big Sur Health Center reaffirms its commitment to promoting an environment of diversity, equality, and inclusion. We embrace the diverse cultures that contribute to the richness of the Big Sur Community. We believe everyone deserves to be heard and treated with respect.

Foragers Festival Re-Envisioned

Mark your calendar! Next Foragers Festival dates announced: Jan. 20-23, 2022

2022 Fungus Face-Off on Jan. 22 Cancelled Due to COVID Concerns

Dates for the next Big Sur Foragers Festival have been set: Jan. 20-23, 2022, but due to continuing concerns over COVID and its impact on the community, the "Fungus Face-Off" has been cancelled.

In its place we are planning several new events.

A complete list of events will be announced by October 2021 when tickets will go on sale. Events scheduled so far include: a foragers hike, Zoom cooking demos, fundraising dinners for 20 or fewer people, and Sip, Savor and Support

fundraisers on Jan. 22, the traditional Fungus Face-Off day, with festival partners.

Lugano's Swiss Bistro in The Barnyard in Carmel will kick off the annual fundraiser on Thursday, Jan. 20, 2022, where 15% of all sales for the entire evening will benefit the Big Sur Health Center.

The Foragers Festival serves as a fundraiser for the Big Sur Health Center. The community's nonprofit health center will receive festival proceeds to continue to support the presence of local health care services in the Big Sur area.

The four-day festival affords Big Sur area restaurants the opportunity to showcase the culinary expertise of notable chefs, who will be preparing unique fare ranging from rustic to elegant, paired alongside the central coast region's amazing selection of wines and beers.

The Festival was last held Jan. 16-19, 2020, at various locations on the Central Coast, just weeks before the pandemic hit. The Festival will observe all CDC guidelines for health and safety for the 2022 event. For more information, visit the official website: bigsurforagersfestival.org.





ACONTECIMIENTOS DEL CENTRO DE SALUD

MC GIVES

Thank you, Monterey County Weekly, for selecting Big Sur Health Center as a participant in its 2021 fundraising campaign. Donations begin Nov. 11th. The Weekly's Fund at the Community Foundation for Monterey County will contribute matching funds to our nonprofit.

MC GIVES

Gracias, Monterey County Weekly, por seleccionar a Big Sur Health Center como participante en su campaña de recaudación de fondos 2021. Las donaciones comienzan el 11 de noviembre. El MC Weekly de la Community Foundation for Monterey County contribuirá fondos de contrapartida a nuestra organización sin fines de lucro.

FORAGERS FESTIVAL

Jan. 20-23, 2022. See more details below in Foragers article.

For updated information, check out our monthly e-newsletter and follow us on Facebook.

FORAGERS FESTIVAL (FESTIVAL DE RECOLECCIÓN DE ALIMENTOS SILVESTRES)

20-23 de enero de 2022. Vea más detalles a continuación en el artículo sobre este festival.

Para obtener información actualizada, consulte nuestro boletín electrónico mensual y siganos en Facebook.

Big Sur Health Center reafirma su compromiso con la promoción de un entorno de diversidad, igualdad e inclusión. Abrazamos las diversas culturas que contribuyen a la riqueza de la comunidad de Big Sur. Creemos que todos merecen ser escuchados y tratados con respeto.

Festival de Recolección de Alimentos Silvestres rediseñado

¡Marque su calendario! Se anuncian las próximas fechas del festival de recolección: 20-23 de enero de 2022

El Fungus Face-Off de 2022 (competición de cocina con hongos) del 22 de enero fué cancelado debido a preocupaciones por el COVID.

Se han fijado fechas para el próximo Festival de Recolección de Alimentos Silvestres de Big Sur: del 20 al 23 de enero de 2022, pero debido a las continuas preocupaciones sobre COVID y su impacto en la comunidad, el "Fungus Face-Off" (competición de cocina con hongos) ha sido cancelado. En su lugar, estamos planeando varios eventos nuevos.

Se anunciará una lista completa de eventos en octubre de 2021 cuando las entradas saldrán a la venta. Los eventos programados hasta ahora incluyen: una caminata de recolectores, demostraciones de cocina en Zoom, cenas de recaudación de fondos para 20 personas o menos y eventos de recaudación de fondos Sip, Savor and Support (Bebe, Saborea y Apoya) el 22 de enero, el día tradicional de Fungus Face-Off, con los socios del festival.



Lugano's Swiss Bistro en The Barnyard in Carmel dará inicio a la recaudación de fondos anual el jueves 20 de enero de 2022, donde el 15% de todas las ventas de esa noche beneficiarán al Big Sur Health Center.

El Festival de Recolección sirve para recaudar fondos para el centro de salud Big Sur. Nuestro centro de salud sin fines de lucro de la comunidad recibirá las ganancias del festival para continuar apoyando la presencia de los servicios de atención médica locales en el área de Big Sur.

El festival de cuatro días brinda a los restaurantes del área de Big Sur la oportunidad de mostrar la experiencia culinaria de chefs notables, que prepararán platos únicos que van desde lo rústico a lo elegante, junto con la increíble selección de vinos y cervezas de la región de la costa central.

El festival se celebró por última vez del 16 al 19 de enero de 2020 en varios lugares de la costa central, solo unas semanas antes de que llegara la pandemia. El festival observará todas las pautas de los CDC para la salud y seguridad en el evento de 2022. Para obtener más información, visite el sitio web oficial: bigsurforagersfestival.org.



THE DOS AND DON'TS OF A HEALTHY HOLIDAY SEASON

For those trying to lose weight or stay in shape, the holidays is probably the most trying time. There's just more temptation during the weeks from Thanksgiving to New Year's Eve than the rest of the year combined.

But there are ways to enjoy the holidays and all the treats and temptations the season offers without completely going off your healthy-eating regimen. Here are some dos and don'ts of a balanced holiday season from everydayhealth.com.

Don't Skip Meals, But Do Have an Afternoon Snack

Skipping regular meals to save calories for a massive holiday dinner can end up doing more harm than good. You'll not only slow down your metabolism, but you'll also be starving by the time you hit the buffet line and less likely to make smart decisions!

In addition to eating breakfast and lunch, try having a light, healthy snack before you head out. A good, protein-rich snack will keep your cravings at bay and prevent you from overeating.

Don't Deprive Yourself, But Do Be Picky

Don't feel like you can't eat anything at the party. The holidays come once a year, so enjoy the goodies and festivities! The key is to enjoy everything in moderation. Share a slice of pie, have just one cocktail, and give yourself mini serv-

ings of a few desserts to sample. You shouldn't ever feel so limited that you can't enjoy the party and the company!

Don't forego that yummy app that you simply must try, but be wise with your choices. A great method for rationing indulgences is to pick a handful of splurges — literally, what would fit in the palm of your hand. Fill up the rest of your plate with veggies, lean protein and whole grains.

Don't Be Too Selfless, Do Go Decadent, But Still Healthy!

If you're watching your weight, opt for dishes that you can eat and still feel good about. It's your party after all, you should be able to eat what you want without worrying — your guests will enjoy whatever you serve, and may even thank you for providing more healthful options. Decadent, delicious food doesn't have to be fattening. For example, figs stuffed with Gorgonzola are so delicious that they feel indulgent but are still oh-so-good for you.

Don't Make Too Much, Do Send Food Home

Running out of food is a hostess's nightmare, but that doesn't mean that you have to make a feast fit for a small city. Gauge how many people are coming and offer up easy apps that will keep your guests satisfied. Be sure to save just a little of each of your favorites and then divvy up the majority of the leftovers between your guests to take home. Stock up on disposable to-go boxes beforehand and send guests out with doggie bags — you don't need all the extra food calling your name from the fridge. ■





LO QUE SE DEBE Y NO SE DEBE HACER PARA UNA TEMPORADA NAVIDEÑA SALUDABLE

Para aquellos que intentan perder peso o mantenerse en forma, los días festivos son probablemente los más difíciles. Hay más tentación durante las semanas desde el Día de Acción de Gracias hasta la víspera de Año Nuevo que el resto del año combinado.

Pero hay formas de disfrutar las fiestas y todas las delicias y tentaciones que ofrece la temporada sin salirse por completo de su régimen de alimentación saludable. Aquí hay algunos pros y contras de una temporada navideña balanceada de everydayhealth.com.

No se salte las comidas, y sírvase tomar un bocadillo por la tarde

Saltarse las comidas regulares para ahorrar calorías para una cena festiva puede terminar haciendo más daño que bien. No solo ralentizará su metabolismo, sino que también llegará hambriento cuando llegue a la línea del buffet y será menos probable que tome decisiones inteligentes.

Además de desayunar y almorzar, coma algo ligero y saludable antes de salir. Un buen bocadillo alto en proteínas aliviará sus antojos y evitará que coma en exceso.

No se prive, pero sea exigente.

No sienta que no puede comer nada en la fiesta. Las vacaciones vienen una vez al año, ¡así que disfrute de las golosinas y las festividades! La clave es disfrutar de todo con moderación. Comparta una rebanada de pastel, tome solo un cóctel y tome pequeñas porciones de algunos postres para degustar. ¡Nunca debe sentirse tan limitado como para no poder disfrutar de la fiesta y la compañía!

No renuncie ese delicioso aperitivo que simplemente debe probar, pero sea prudente con sus elecciones. Un gran méto-

do para racionar las indulgencias es elegir un puñado de deroches, literalmente, lo que cabría en la palma de su mano. Llene el resto de su plato con verduras, proteínas magras y cereales integrales.

No sea niegue, sea decadente, ¡pero siga siendo saludable!

Si está cuidando su peso, opte por platos que pueda comer y aun así sentirse bien. Después de todo, es su fiesta, deberá poder comer lo que quiera sin preocuparse; sus invitados disfrutarán lo que sea que sirva e incluso le agradecerán por brindar opciones más saludables. La comida deliciosa y decadente no tiene por qué engordar. Por ejemplo, los higos rellenos de gorgonzola son tan deliciosos que se sienten indulgentes, pero siguen siendo muy saludables.

No haga demasiada comida, envíe comida a casa con sus invitados

Quedarse sin comida es una pesadilla para las anfitrionas, pero eso no significa que tenga que hacer un festín digno de una ciudad pequeña. Mida cuántas personas vendrán y ofrezca botanas sencillas que mantendrán a sus invitados satisfechos. Asegúrese de guardar solo un poco de cada uno de sus favoritos y luego reparta la mayoría de las sobras entre sus invitados para llevar a casa. Tenga a mano cajas desechables para que se lleven los invitados; no necesita toda la comida adicional que llame su nombre desde el refrigerador. ■



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.

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

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.



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!



Editor/Editora:
Sharen Carey, PA-C

**Editorial Coordinator/
Coordinador Editorial:**
Marc Bracco Cain

Translator/Traductor:
Marisa Espinoza

**Graphic Design/
Diseño Grafico:**
Levi DeKeyrel

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

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