



# 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](http://www.bigsurhealthcenter.org)

Urgent needs after hours?  
Just call us 24/7!

## From the President

Dear Big Sur Community and Friends,

The year is off to a fast start. I was once again delighted to participate in the Foragers Festival. With January bringing many days of heavy rain, the skies parted for the day of the Fungus Face-off, and everyone enjoyed clear skies and sunshine, making for a festive event.

Friday night, the team at Deetjens put on a memorable dinner paired with my family's Chappellet wines. It turned into a "history of Big Sur" night, sparking a thought that we should do these dinners on a regular basis.

Our friends at Il Grillo in Carmel also put on an amazing dinner prepared by chef Brandon Miller, with fabulous wine pairings from Bernardus Winery. So much great food and wine, so little time!

As the community grows and changes, we are constantly "checking the barometer" to keep up with and meet the changing needs of the community. The board recently drafted a new strategic plan and is ready to dive into the new tasks to address ideas and suggestions identified through community and patient surveys.

Twenty nineteen marks a milestone in Big Sur Health Center's history. This coming fall we will commemorate 40 years of providing healthcare services to the community. We are already making plans for our celebration, so stay tuned for more details later in the year.

In the meantime, take note of the Health Center tips for staying healthy by following our Facebook page and reading our monthly e-newsletter. Contact us if you're not already signed up and we'll add you to our list of followers.

Here's to a happy, healthy 2019!

*Carissa Chappellet*  
Carissa Chappellet



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

## Del presidente

Querida comunidad y amigos de Big Sur,

Una vez más quedé encantada al participar en el Foragers Festival (festival de recolección de comidas silvestres). A pesar de que enero nos trajo muchos días de lluvia intensa, los cielos se despejaron para el día de la competición de comidas hechas con hongos colectados en el campo llamado Fungus Face-Off, y todos disfrutaron de un día soleado, creando un evento festivo.

El viernes por la noche, el equipo de Deetjens organizó una cena memorable combinada con los vinos Chappellet de mi familia. Se convirtió en una noche recordando "la historia de Big Sur", lo que provocó la idea de que deberíamos hacer estas cenas con regularidad.

Nuestros amigos de Il Grillo en Carmel también presentaron una increíble cena preparada por el chef Brandon Miller, con fabulosas combinaciones de vinos de Bernardus Winery. ¡Tanta buena comida y vino, tan poquito tiempo!

A medida que la comunidad crece y cambia, estamos constantemente "revisando el barómetro" para mantenernos al día y satisfacer las necesidades cambiantes de la comunidad. La mesa directiva recientemente elaboró un plan estratégico nuevo y está lista para emprender las tareas necesarias para abordar las ideas y sugerencias identificadas a través de las encuestas de la comunidad y de los pacientes.

El 2019 marca un hito en la historia del Big Sur Health Center. El próximo otoño conmemoraremos los 40 años de prestación de servicios de salud a la comunidad. Ya estamos haciendo planes para nuestra celebración, así que estén atentos para más detalles.

Mientras tanto, tome nota de los consejos del centro de salud para mantenerse saludable siguiéndonos en nuestra página de Facebook y leyendo nuestro boletín electrónico mensual.

¡Les deseo un feliz y saludable año 2019!

*Carissa Chappellet*  
Carissa Chappellet

# Big Sur Health Center Annual Report

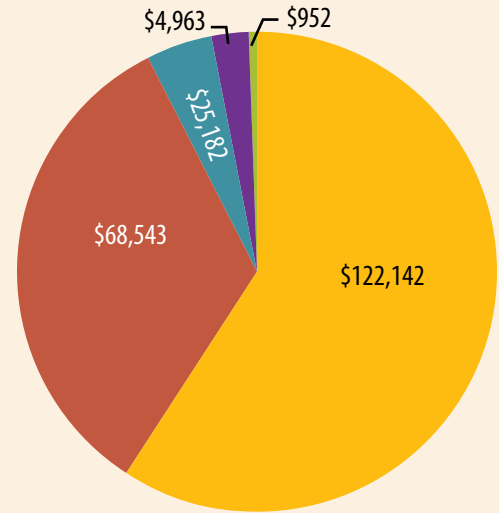
## 2018 Payment Sources for Patient Services – \$206,109

Patients Served: 1,010

Patient Visits: 2,908

- **Government:** Medicare, MediCal
- **Private Insurance:** Commercial Carriers
- **Cash**
- **Sliding Scale:** Uninsured / Underinsured
- **Other Payors:** Miscellaneous Entities

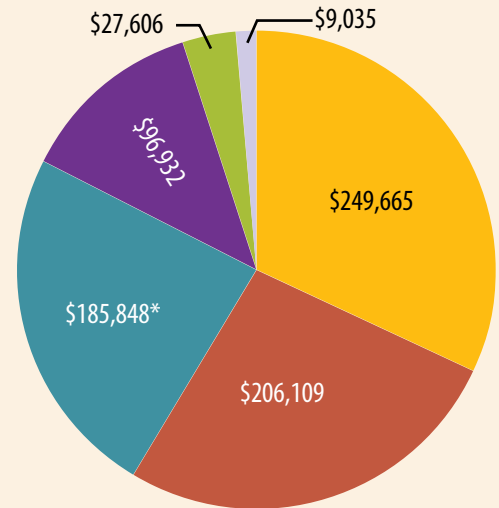
In 2018, we provided \$99,787 in discounted/uncompensated services.



## 2018 Income – \$775,195

- **Strategic Partners** (See complete list on page 10)
- **Fees for Service** ■ **Donations, Individuals**
- **Government Incentives**
- **Board Event** ■ **Miscellaneous**

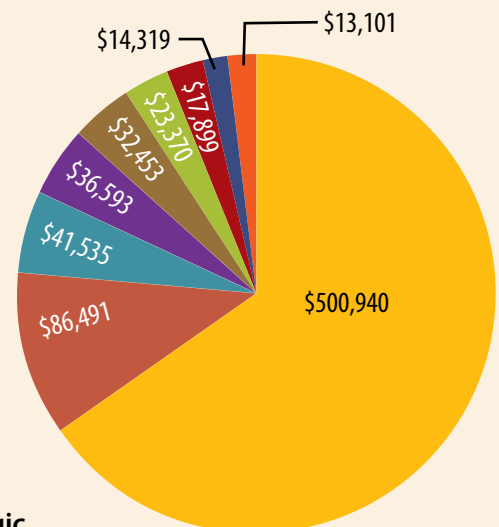
\* An additional \$83,810 was generously donated through MC Gives — plus \$9,324 in matching funds, which were distributed in 2019.



## 2018 Expenses – \$766,710\*

- **Professional & Staff Salaries**
- **Billing & Office** ■ **Licensing & Insurance**
- **Lab, Pharmacy & Medical Supplies**
- **Outside Contractors/Consultants**
- **Information Technology** ■ **Community Education**
- **Miscellaneous** ■ **Fundraising**

\* Fees for services plus government incentives for exemplary performance paid for only 40% of these costs. The additional 60% of costs were covered by the dedicated commitment of our strategic and business partners and the continued generosity of our individual donors.



# Reporte anual de Big Sur Health Center

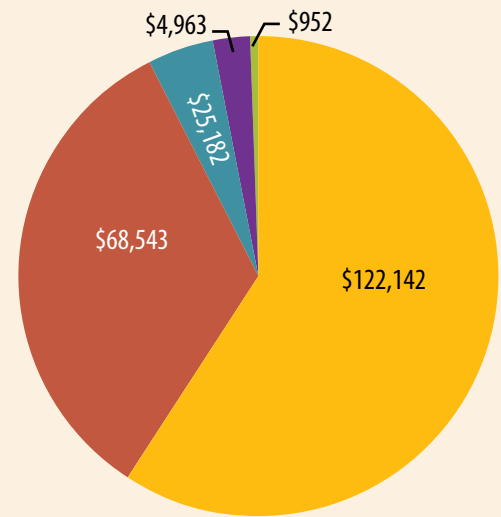
## Fuentes de Pagos 2018 – \$206,109

Pacientes atendidos: 1,010

Visitas de Pacientes: 2,908

- **Gobierno:** Medicare, MediCal
- **Seguro privado:** Agencias Comerciales
- **Pagos en efectivo**
- **Tarifa proporcional:** Sin seguro/sin seguro suficiente
- **Otros pagadores:** Entidades misceláneas

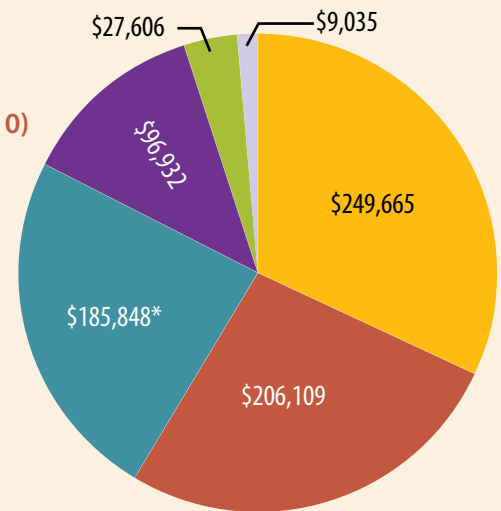
En 2018, proporcionamos \$99,787 en servicios descontados o sin compensación.



## Ingresos 2018 – \$775,195

- **Socios estratégicos** (Vea la lista completa en la página 10)
- **Honorarios por servicio**
- **Donaciones de individuales**
- **Incentivos del gobierno**
- **Evento de la mesa directiva** ■ **Misceláneo**

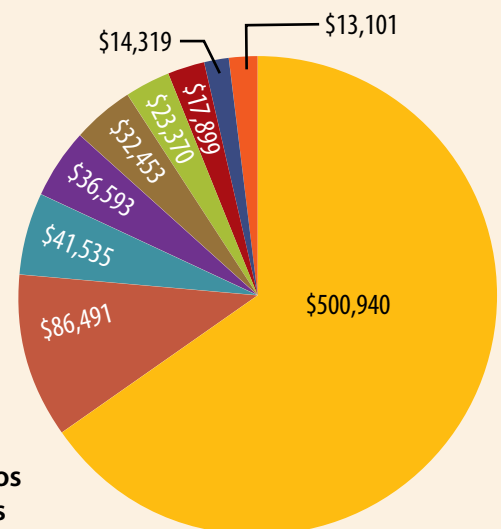
\* Se donaron generosamente \$ 83,810 adicionales a través de MC Gives — más \$ 9,324 en fondos de contrapartida que fueron distribuidos en 2019.



## Gastos 2018 – \$766,710\*

- **Salarios profesionales y del personal**
- **Cobranzas y Oficina administrativa**
- **Licencias y Seguros**
- **Laboratorio, Farmacia y Suministros médicos**
- **Contratistas Externos y Consultantes**
- **Tecnología** ■ **Educación de la Comunidad**
- **Misceláneo** ■ **Recaudación de Fondos**

\* Honorarios por servicios pagaron por sólo el 40% de estos costos. El 61% de los costos no cubiertos por pagos de pacientes fueron pagados por nuestros socios estratégicos y socios comerciales y la continúa generosidad de nuestros donantes individuales.







photos by Jim Pinckney

# Foragers Festival 2019 Recap



# Resumen del Festival de Recolección 2019

The highlight of this fun-filled weekend was the Fungus Face-Off, held this year at Big Sur River Inn. The owners closed the restaurant for the day and donated their space and personnel to help make the event a success. Special thanks to Restaurant Manager, Kara Stout.

Several attendees commented that the food this year was the best it has ever been! New entry 1440 Multiversity of Scotts Valley was one of the big winners, earning both the Judges' Best of Show and the People's Choice awards. Chef Kenny Woods and his team presented 3 dishes: a Crudo using candy cap mushrooms, Agnolotti Pasta featuring morels, crab and winter truffle, and a panna cotta using Douglas fir spring tips, pine nuts and blood orange.

## Other winning chef awards were:

Tony Baker and Justin Robarge from Montrio for Most Imaginative Dish with a Roasted Rabbit Consommé, and Elizabeth Murray and Raphael Ferrenbach from Sierra Mar at Post Ranch Inn for Most Creative Use of Foraged Ingredients. Their dish, a Chanterelle Pop Tart, also came in second by only one vote for the People's Choice.

Knights of the Vine wine awards went to McIntyre Vineyards for their 2017 Chardonnay and to Mesa del Sol for their 2013 Sangiovese.

We are grateful for the many volunteers who contributed so much to the success of the day. Special mention goes to:

- Chatterbox Public Relations
- Lisa Haas Paint and Design
- Steve Copeland & Big Sur Guides, along with Todd Spanier, from King of Mushrooms.
- Kristen Parkhurst and Kendra Morgenrath
- And finally, special thanks to Matt Glazer, for his expertise choreographing the floor and pulling it all together.

*continued on page 5*

Lo más destacado de este fin de semana llena de diversión fue el Fungus Face-Off (competencia de comidas preparadas con hongos silvestres), celebrado este año en Big Sur River Inn. Los propietarios cerraron el restaurante por el día y donaron su espacio y personal para ayudar a que el evento fuera un éxito. Un agradecimiento especial a la gerente del restaurante, Kara Stout. Varias personas comentaron que la comida de este año fue la mejor que nunca! Un participante nuevo, 1440 Multiversity of Scotts Valley, fue uno de los grandes ganadoras, al captar los premios Best of Show de los jueces y el premio People's Choice. El chef Kenny Woods y su equipo presentaron 3 platos: un crudo con champiñones tapa de caramelo, pasta agnolotti con morillas, cangrejo y trufa de invierno y un panna cotta con brotes de primavera de abeto Douglas, piñones y naranja de sangre.

## Otros chefs ganadores de premios fueron:

Tony Baker y Justin Robarge de Montrio para el plato más imaginativo con un consommé de conejo asado, y Elizabeth Murray and Raphael Ferrenbach de Sierra Mar en Post Ranch Inn por el uso más creativo de ingredientes recolectados. Su plato, una Chanterelle Pop Tart, también quedó en segundo lugar por solo un voto para el People's Choice.

Los premios de vino Knights of the Vine fueron para McIntyre Vineyards por su Chardonnay 2017 y Mesa del Sol por su Sangiovese 2013.

Estamos agradecidos por los muchos voluntarios que contribuyeron tanto al éxito del día. Mención especial va a:

- Chatterbox Public Relations
- Lisa Haas Paint and Design
- Steve Copeland & Big Sur Guides, junto con Todd Spanier, de King of Mushrooms.
- Kristen Parkhurst and Kendra Morgenrath
- Y, por último, un agradecimiento especial a Matt Glazer, por su experiencia en la coreografía del evento y manejar todo.

*continúa en la página 5*





# Health Benefits of Dark Chocolate

**W**e've barraged you with information about fruits and veggies. Now some good news about a food you love!

Dark chocolate provides antioxidant polyphenols, has fewer unhealthy fats and sugars than other chocolates, and helps reduce inflammation. Milk chocolate, in comparison, has little to no antioxidants and is higher in calories, saturated fat, and sugar. And, remember, all chocolate has calories, so don't go overboard. Two four-ounce servings a week is recommended — that's one chocolate kiss or one square per day.

## Eating dark chocolate can:

1. Help prevent heart disease. British researchers looked at seven studies. Their findings suggest that people who ate dark chocolate weekly had a 37 percent lower risk of heart disease than those who ate the least amounts.
2. Raise good (HDL) cholesterol. The cocoa butter in dark chocolate is heart-healthy monounsaturated fat, which scientists believe can raise your HDL cholesterol.
3. Decrease the risk of stroke. Swedish and British researchers found that women who ate high amounts of chocolate — the equivalent of about two bars per week — had a 20 to 30 percent lower risk of stroke.
4. Be good for your brain. Some studies suggest that dark chocolate can help improve memory and problem solving skills.

But before you load up on chocolate bars, be aware that more studies are still needed. For now, look for a fair trade organic dark chocolate that provides at least 70 percent cocoa.

# Beneficios para la Salud del Chocolate Negro

**L**es hemos proporcionado mucha información sobre frutas y verduras. Ahora, buenas noticias sobre una comida que ya amamos!

El chocolate negro proporciona polifenoles antioxidantes, tiene menos grasas insalubres y azúcar que otros chocolates y ayuda a reducir la inflamación. El chocolate con leche, en comparación, tiene poco o ningún antioxidante y es más alto en calorías, grasas saturadas y azúcar. Pero, recuerde, todo el chocolate tiene calorías, así que no se exceda. Se recomiendan dos porciones de cuatro onzas a la semana, es decir, un “beso” de chocolate o un cuadrado por día.

## Comer chocolate negro puede:

1. Ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Investigadores británicos analizaron siete estudios. Sus hallazgos sugieren que las personas que comían chocolate negro semanalmente tenían un riesgo 37 por ciento menor de enfermedades cardíacas que los que comían menos cantidades.
2. Elevar el colesterol bueno (HDL). La manteca de cacao en el chocolate negro es una grasa monoinsaturada saludable para el corazón que los científicos creen que puede elevar el colesterol HDL.
3. Disminuir el riesgo de accidente cerebrovascular. Investigadores suecos y británicos descubrieron que las mujeres que comían grandes cantidades de chocolate, el equivalente a unas dos barras por semana, tenían un riesgo 20 a 30 por ciento más bajo de un accidente cerebrovascular.
4. Ser bueno para tu cerebro. Algunos estudios sugieren que el chocolate negro puede ayudar a mejorar la memoria y nuestra habilidad de resolver problemas.

Pero antes de comprar muchas barras de chocolate, tenga en cuenta que todavía se necesitan más estudios. Por ahora, busque un chocolate negro orgánico de comercio justo que ofrezca al menos 70 por ciento de cacao.

*continued from page 4*

We are also grateful to Lugano's Swiss Bistro for their Thursday night dinner and live music, followed on Friday by dinner at Il Gillo by Chef Brandon Miller and wine pairings by Bernardus. Friday evening, Deetjens Big Sur Inn and Carissa Chappellet paired up for a fabulous dinner with Chappellet wines. Ventana Big Sur held a popular barbecue and beer event on Sunday. Proceeds from all these venues go to Big Sur Health Center to help support vital services.

Thanks also go to our other sponsors: A2Z Party Rentals, Big Sur Food & Wine, Sudz Cyber Laundry, and our creative Webmaster, Sven van Rooij of VEE-R Creative Ventures. Check in at our website: [www.bigsurforagersfestival.org](http://www.bigsurforagersfestival.org) for more information and to stay up to date about next year's festival, January 16–19, 2020!

*continúa de la página 4*

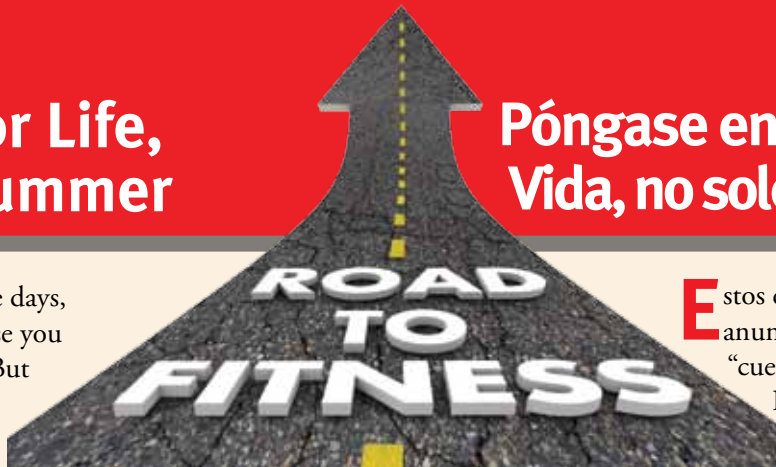
También estamos agradecidos con Lugano's Swiss Bistro por su cena del jueves y música en vivo, seguida el viernes por la cena en Il Gillo por el chef Brandon Miller y las combinaciones de vinos por Bernardus. El viernes por la noche, Deetjens Big Sur Inn y Carissa Chappellet se juntaron para una fabulosa cena con vinos Chappellet. Ventana Big Sur realizó un popular evento de barbacoa y cerveza el domingo. Las ganancias de todos estos eventos van al Big Sur Health Center para ayudar a proveer servicios vitales.

Gracias también a nuestros otros patrocinadores: A2Z Party Rentals, Big Sur Food & Wine, Sudz Cyber Laundry y nuestro webmaster, Sven van Rooij de VEE-R Creative Ventures. ¡Inscríbese en nuestro sitio web: [www.bigsurforagersfestival.org](http://www.bigsurforagersfestival.org) para obtener más información y mantenerse al día sobre el festival del próximo año, del 16 al 19 de enero de 2020!



# Get Fit For Life, Not Just Summer

# Póngase en Forma de por Vida, no solo por el Verano



Everywhere you look these days, you'll see ads that promise you a "beach body by summer." But these over-the-top pitches are often fad diets, useless gadgets or equipment, or intense workouts that are often unsafe.

According to *isolatorfitness.com*, "Being fit for life is about adapting to a new, healthier way of doing things in your everyday life; a way that's manageable and sustainable for the duration of your life, not just a few weeks or months."

If you commit to a healthy lifestyle consisting of a balanced diet and reasonable workout regimens, you can get something even better than a beach body for summer, you can get a fit body for life.

Here are some tips for leading a healthy lifestyle from *isolatorfitness.com*:

- 1. Target Your Diet.** Your diet is 80% of your overall fitness, so no matter how much you work out in the gym, or on the field, you won't see much progress in your health and fitness levels unless you learn to eat a balanced and nutrient-rich diet.
- 2. Focus on Fun.** Do something you enjoy, and it won't feel like a chore, but rather something you can't wait to do.
- 3. Aim for 30.** Many people say that the reason they do not exercise more often is a lack of time. But the more active you stay, the less time you'll require to maintain that level of endurance. Aim for 30 minutes of exercise every day, with intensity levels that are just high enough to get your heart rate up and make you sweat a little. That's only 2 percent of your day!
- 4. Don't Ignore the Pain.** There will be days when you will hurt; most likely this pain will come from the previous day's exercises. It is important that you listen to your body and recognize the pain as a signal to give whatever's hurting a break.

continued on page 7

Estos días, por todos lados verá anuncios que le prometen un "cuerpo de playa para el verano". Pero estos lanzamientos exagerados suelen ser dietas de moda, aparatos inútiles o entrenamientos intensos que a menudo son peligrosos.

Según *isolatorfitness.com*, "Estar en forma de por vida se trata de adaptarse a una forma nueva y más saludable de hacer las cosas en su vida diaria; una forma manejable y sostenible para la duración de su vida, no solo unas pocas semanas o meses."

Si se compromete a un estilo de vida saludable que consiste en una dieta equilibrada y regímenes de ejercicios razonables, puede obtener algo incluso mejor que un cuerpo de playa para el verano, puede obtener un cuerpo en forma para toda la vida.

Estos son algunos consejos para llevar un estilo de vida saludable desde *isolatorfitness.com*:

- 1. Maneje su dieta.** Su dieta es el 80% de su estado físico general, por lo que no importa cuánto haga ejercicio en el gimnasio o en el campo, no verá mucho progreso en su salud y niveles de estado físico a menos que aprenda a comer una dieta equilibrada y nutritiva.
- 2. Enfóquese en la diversión.** Haga algo que disfrute, así no se sentirá como una tarea, sino como algo grato.
- 3. Llegue a 30.** Muchas personas dicen que la razón por la que no hacen ejercicio con más frecuencia es la falta de tiempo. Pero cuanto más activo permanezca, menos tiempo necesitará para mantener en ese nivel de resistencia. Trate de hacer 30 minutos de ejercicio todos los días, con niveles de intensidad que sean lo suficientemente altos para aumentar su ritmo cardíaco y hacer que sude un poco. ¡Eso es solo el 2 por ciento de su día!
- 4. No ignore el dolor.** Habrá días en que tendrá dolor, y muy probablemente ese dolor vendrá de los ejercicios del día anterior. Es importante que escuche a su cuerpo y que reconozca el dolor como una señal para dar un descanso a todo lo que esté sufriendo.



continúa en la página 7



- 5. Switch Up Your Routine.** All too often people who are trying to lose weight for a short-term goal forget about the importance of variety. Static workout routines allow your body to get used to the movements, the weight load, and the intensity, so that by the time summer rolls around you aren't improving anymore.
- 6. The Big Four.** There are four different types of exercises that should be incorporated into your lifestyle for a balanced workout routine. Being fit for life means including endurance, strength, flexibility, and balance into your regular workout routine.
- 7. Walk More.** Everyone wants to know the secret to fitness success, and it's easy: be more active. The time you spend at the gym shouldn't be the only activity that your body gets in a day. Getting your body moving and staying active will help keep your endurance levels high, and will even increase your lifespan. Aim for at least 10,000 steps per day.
- 8. Add Some Qualitative Goals.** It's important for your own motivation to have a few qualitative goals — ones that aren't traditionally measurable, like: "I want to be fit for life," "I want to have more energy," and "I want to improve my self confidence." These are the goals that will keep you pushing yourself forward.
- 9. Prioritize Sleep.** Sleeping is one of the best things you can do for your body to help it recover from the physical and psychological stressors of the day. During sleep, your body repairs the tears in muscle fibers that have accumulated during your workout and helps your muscles to grow.
- 10. Make Sure to Rest.** Muscles repair and grow during times of rest, not just during the hours you're asleep. Allow yourself a day off every once in a while to allow this growth and repair to happen.
- 11. Say Goodbye To Excuses.** Feeling the physical, psychological, and emotional benefits of leading a healthy lifestyle will encourage you to stop making excuses to avoid physical activity, because the more you move, the more you'll fall in love with the endorphin rush you feel during and after a great workout.



- 5. Cambie su rutina.** Con mucha frecuencia, las personas que intentan perder peso para un objetivo a corto plazo se olvidan de la importancia de la variedad. Las rutinas de entrenamiento estáticas permiten que su cuerpo se acostumbre a los movimientos, la carga de peso y la intensidad, de modo que para cuando llegue el verano ya no está mejorando.
- 6. Los grandes cuatro.** Hay cuatro tipos diferentes de ejercicios que deben incorporarse a su estilo de vida para una rutina de ejercicios equilibrada. Estar en forma para la vida significa tener: resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio en su rutina de ejercicios regular.
- 7. Camine más.** Todo el mundo quiere saber el secreto del éxito físico, y es fácil: ser más activo. El tiempo que pasa en el gimnasio no debería ser la única actividad que su cuerpo realiza en un día. Poner a su cuerpo en movimiento y mantenerse activo le ayudará a mantener altos los niveles de resistencia e incluso aumentará su vida útil. Apunte por lo menos 10,000 pasos por día.
- 8. Añada algunas metas cualitativas.** Es importante para su propia motivación tener algunos objetivos cualitativos, que no se pueden medir tradicionalmente, como: "Quiero estar en forma toda la vida", "Quiero tener más energía" y "Quiero mejorar mi autoestima". Estas son las metas que lo mantendrán empujando hacia adelante.
- 9. Priorize el sueño.** Dormir es una de las mejores cosas que puede hacer para ayudar a su cuerpo a recuperarse de los factores estresantes físicos y psicológicos del día. Durante el sueño, su cuerpo repara los desgarres en las fibras musculares que se han acumulado durante su entrenamiento y ayuda a que sus músculos crezcan.
- 10. Asegúrese de descansar.** Los músculos se reparan y crecen durante los momentos de descanso, no solo durante las horas que duermes. Permítase un día libre de vez en cuando para permitir que ocurra este crecimiento y reparación.
- 11. Diga adiós a las excusas.** Sentir los beneficios físicos, psicológicos y emocionales de llevar un estilo de vida saludable lo alentará a dejar de inventar excusas para evitar la actividad física, ya que cuanto más se mueva, más se enamorará de la fiebre de endorfinas que siente durante y después de buen ejercicio.

# Health Fair Recap

**B**ig Sur Health Center held its Annual Health Fair on October 14, 2018. The weather was sunny and beautiful for the 200 attendees. The Health Center is dedicated to bringing high-quality, affordable services to the Big Sur community. This year's health fair offered the following free activities: a reading and activity corner for children, blood pressure checks and cholesterol and blood sugar testing by Community Hospital of the Monterey Peninsula, with follow-up on-site counseling by our own Health Center providers.

American Heart Association was also on-site to provide additional education. Free flu shots and dental screens were offered by Dr. Lura Orsino. Guests received introductions to acupuncture by Sue Malinowski and chiropractic by Dr. Richard Kehoe. Of course, everyone enjoyed our popular organic barbecue prepared by Matt Glazer.

Many thanks to all the volunteers who purchased and prepped food, handled site set-up and tear-down and assisted our guests during the fair. Special thanks go to the Big Sur Grange, Costco, Nepenthe, Trader Joe's, and to our own Barbara Ray for choreographing it all.



# Resumen de la Feria de Salud

**E**l Big Sur Health Center celebró su Feria Anual de Salud el 14 de octubre de 2018. El clima fue soleado y hermoso para los 200 asistentes. El centro de salud está dedicado a brindar servicios asequibles y de alta calidad a la comunidad de Big Sur. La feria de salud de este año ofreció

las siguientes actividades gratuitas: un rincón de lectura y actividad para niños, chequeos de presión arterial y análisis de colesterol y azúcar en la sangre por parte del Community Hospital of the Monterey Peninsula, con asesoría allí mismo por nuestros propios proveedores del centro de salud.

La Asociación Americana del Corazón también estuvo con nosotros para proporcionar educación adicional. Se ofrecieron vacunas gratuitas contra la gripe y chequeos dentales por Dra. Lura Orsino. Los invitados recibieron introducciones a la acupuntura por Sue Malinowski y a la quiropráctica por el Dr. Richard Kehoe. Por supuesto, todos disfrutaron de nuestra popular barbacoa orgánica preparada por Matt Glazer.

Muchas gracias a todos los voluntarios que compraron y prepararon comida, manejaron la instalación y el desmontaje del sitio y asistieron a nuestros invitados durante la feria. Un agradecimiento especial a Big Sur Grange, Costco, Nepenthe, Trader Joe's y a nuestra propia Barbara Ray por manejarlo todo.

## May Is Skin Cancer Awareness Month

**D**esignated by the American Academy of Dermatology, National Melanoma Skin Cancer Prevention Month aims to raise awareness about skin cancer, increasing the chances of early detection so treatments can be given early. It's vital that skin cancers such as melanoma — a rare and often deadly form of skin cancer — is treated early as later stage treatments are not normally effective.

Melanoma is often caused by exposure to high levels of sunlight. A mole can become malignant (cancerous) often years after the skin has been burnt (often after sun bathing or using sun beds). There is no reliable cure for melanoma, it does not respond well to chemotherapy, and the effects of drug treatments are quite limited.

Speed is of the essence when treating this disease. If you have a mole which has darkened, changed color, itches, bleeds or just doesn't look right, please visit a healthcare professional so that it can be checked out. Both the American Cancer Society and the National Cancer Institute provide information about skin cancer.

## Mayo es Mes de la Conciencia de la Piel

**D**esignado por la Academia Americana de Dermatología, el Mes Nacional de Prevención del Cáncer de Piel por Melanoma tiene como objetivo crear conciencia sobre el cáncer de piel, aumentando las posibilidades de detección temprana para que los tratamientos se puedan administrar en forma temprana. Es vital que los cánceres de la piel como el melanoma, una forma rara y con frecuencia forma mortal de cáncer de la piel, se traten en una etapa temprana, ya que los tratamientos en etapa tardía no suelen ser eficaces.

El melanoma a menudo es causado por la exposición a altos niveles de luz solar. Un lunar puede volverse maligno (canceroso) a menudo años después de haberse quemado la piel (después de tomar el sol o usar camas solares). No existe una cura confiable para el melanoma, no responde bien a la quimioterapia y los efectos de los tratamientos farmacológicos son bastante limitados.

La rapidez es esencial en el tratamiento de esta enfermedad. Si tiene un lunar que se ha oscurecido, ha cambiado de color, pica, sangra o simplemente no se ve bien, visite a un profesional de la salud para que pueda revisarlo.



# Meet our Staff

Some new faces and  
some old familiar faces

# Nuestro Personal

Unos nuevos y  
otros más conocidos



**Sharen Carey , PA-C**  
Executive Director  
Directora Ejecutiva



**Brita Bruemmer, MD**  
Medical Director  
Directora Médica



**Janyce Brumsey, BSN**  
Registered Nurse  
Enfermera  
Titulada/Registrada



**Danielle Glazer, FNP-C**  
Nurse Practitioner  
Enfermera Profesional



**Fela Tejeda**  
Senior Office Manager  
Gerente de Oficina Senior



**Marlen Perez**  
Front Office Manager  
Gerente de Oficina



**Janie Esparza Vasques, MA**  
Medical Assistant  
Asistente Médico



**Gabriela Ponce Vargas**  
Billing Specialist  
Especialista en Facturación

# Our Board of Directors

who work tirelessly behind the scenes  
to help keep the Health Center healthy:

# Nuestra Mesa Directiva

que trabaja incansablemente entre bastidores para  
ayudar a mantener el centro de salud saludable:



**Carissa Chapelet**  
President | Presidente



**Michael Linder**  
Vice President | Vicepresidente



**Derric Oliver**  
Secretary | Secretario



**Barbara Ray**  
Treasurer | Tesorera



**Kendra Morgenrath**  
Director | Directora



**Nancy Sanders**  
Director | Directora



## Our Donors | Nuestros Donantes

### \$20,000 – \$40,000

Big Sur Marathon Foundation  
Big Sur River Run  
Community Foundation  
for Monterey County  
Dr. Frank Pye Smith Medical Facilities  
Fund at Comm. Fdn. for Mo. Co.  
Monterey Peninsula Foundation

### \$10,000 – \$19,999

Anonymous | Anónimo  
County of Monterey  
Harden Foundation  
Post Ranch Inn  
The Good Steward Charitable Fund

### \$5,000 – \$9,999

Big Sur Campground  
Big Sur River Inn  
Comm Fdn. of Mo. Co.  
Doolittle Fund  
Roxanne Gleason  
Susan Harris  
Pavey Family Foundation  
Peter Fogliano &  
Hal Lester Foundation  
Gaye Russell-Bruce  
Joseph & Nancy Schoendorf  
Treebones Resort  
Dan & Ellen Weiner  
Jean & Tim Weiss

### \$1,000 – \$4,999

Anonymous | Anónimo  
Applewood Fund at Community Fdn.  
Santa Cruz Co.  
James Betts, M.D.  
William Burleigh  
Sharen Carey  
Carmel Insurance Agency  
Carissa Chappellet  
William & Nancy Doolittle  
Esalen Institute  
Catherine Fanoë  
Glazer Family Foundation,  
Louis A & Lillian L  
Bannus & Cecily Hudson  
Kristina Jetton  
Heather & Sidney Lanier  
Nepenthe  
Ona & Robert Murphy Trust  
Patrick and Amanda Orosco

Melissa McGrain & Andrew Stern  
Debra Stoller & Orrin Hein  
Peter Taubkin  
Mark & Jenny Thomson  
Dave Smiley & Mary Ann Vasconcellos  
Ventana Inn & Spa  
Katharine Walters  
Eby Wold  
Ken and Mary Wright

### \$500 – \$999

Big Sur Lodge  
Blaze Engineering  
Caroline Mitchel & Mark Chesebro  
Dan & Nadine Clark  
Deetjen's Big Sur Inn  
Exodus Escape Room Monterey  
Andrew Goodman  
Bunny Gries  
Frank & Jo Ellen Hathaway  
Hawthorne Gallery  
Ben and Carole Heinrich  
Alan and Mary Ann Jardine  
Charles and Carol Keller  
Mary Ellen Klee  
Dana Kueffner  
Hal Latta  
Ken & Stephanie Lee  
Josef London  
Lucia Lodge  
C. A. McAra  
Victor & Laura Pavloff  
Barbara Ray  
Ripplewood Resort  
Riverside Campground and Cabins  
Barbara and Jeffrey Rogers  
Nancy Sanders  
Arun and Rummi Sarin  
Westlake Risk & Insurance Services

### \$100 – \$499

Patricia Adleman  
Diane Allen  
AmazonSmile &  
Nan Borreson & Fred Terman  
Anonymous | Anónimo  
Anonymous | Anónimo  
Michael Bahe  
Ada Banks  
Big Sur Deli & General Store  
James Blaschke

Mary Breen  
Deborah Streeter & Ralph Cook  
Corecentryx, Inc  
Joyce Dodge  
Fulgencio Esparza  
Richard Flaster  
Elizabeth Fries  
Jerilyn Hesse  
Frances & John Hoeffel  
Patricia Holt  
Lynn Johnson  
Mary Jordan  
Martha Karstens  
Dr. & Mrs. Pierre La Mothe  
Laela Leavy  
Michael Linder  
Robert Lockwood  
Shirley Loeb  
Thierry Lovato  
Karen Madsen  
Dorothy Massey  
Margaret McEwen  
Kendra Morgenrath  
Anita & Brad Morris  
Marjorie & Peggy Morris  
Sharon Myler  
David Nelson  
Network for Good  
Kelley Nichols  
Antonia Nicklaus  
Joanne Nissen  
Vicki & Mike Odello,  
Amanda English & Derric Oliver  
Michael Olsen  
Linda Padilla  
Jaci Pappas  
Edward & Camille Penhoet  
Frank & Kathy Pinney  
Dr. Harvey Pressman  
Martha Reno  
Patricia Richer-Clermont  
Johnny Rivers  
Eugene & Maya Rizzo  
Elliot Ruchowitz-Roberts  
Sheri Rushing  
Bob & Lynda Sayre,  
Carol & Carl Shadwell  
Ron Sherwin  
Bette Sommerville  
Gloria Souza & Sandi Borthwick

David Spilker  
Magnus Toren  
Steve & Patty Wagy  
Ken and Bettie Sue Walters  
Meg Withgott  
Cary & Lynn Yeh  
Bradley Zeve  
Jon & Lori Zobler  
Susan Zsigmond

### \$1 – \$99

Anonymous | Anónimo  
Big Sur Grange  
Mario Busch  
Carmel Realty Company  
Sybil Chappellet  
Norman Cotton  
Judith Faulker  
John-Paul Gilda  
Steven Harper  
Nancy Harry  
Daphne Jensen  
Ann Kern  
Nancy Lekberg  
Judy LeRoy  
Chad Lincoln  
Anna Lowery  
David Maloof  
Susan McDonald-Brodey  
Bruce Merchant  
Jonina Meyers  
F.E. "Flo" Miller  
David Mirkin  
Sally Munro  
John & Carol O'Neil  
Jaime Reed  
Daniel Reznick  
Dr. Anthony & Barbara Ricciardi  
Keely Richter  
Gilbert & Joanne Segel  
Helen Shlien  
Cath Tendler  
Judy Thompson  
Mike & Carol Tinkey  
Tim Torgenrud  
David Toschak  
Sally Whitesides  
Rhonda Williams  
Roahn & Joan Wynar

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. Thank you!

La presencia de las instalaciones del Centro de Salud de Big Sur en los terrenos y la propiedad de la capilla de Santa Lucia ha sido posible a través de la generosidad de la Iglesia Episcopal de Todos los Santos, Carmel-by-the-Sea. Gracias!

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



# March is National Nutrition Month

National Nutrition Month® (NNM) is an education and information campaign created by the Academy of Nutrition and Dietetics. Focusing on the importance of making informed food choices and developing sound eating and physical activity habits, the campaign will be honored as a separate theme in 2019 with the mission: “To increase the public’s awareness of the importance of good nutrition and position Academy members as the authorities in nutrition.”

During National Nutrition Month®, the public is being asked to help the academy achieve its vision of a world where all people thrive through the transformative power of food and nutrition. With more than 100,000 credentialed practitioners, the academy is the world’s largest organization of food and nutrition professionals.

For more information, go to the academy’s website at [www.eatright.org](http://www.eatright.org) for new and updated resources to help you make informed food and lifestyle choices and to make National Nutrition Month 2019 a big success.

# Marzo es Mes Nacional de la Nutrición

National Nutrition Month® (NNM) es una campaña de educación e información creada por la Academia de Nutrición y Dietética. Enfocándose en la importancia de tomar decisiones informadas sobre los alimentos y desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física, la campaña tendrá un tema nuevo en 2019 con la misión de: “Aumentar la conciencia pública sobre la importancia de una buena nutrición y posicionar a los miembros de la Academia como las autoridades en nutrición.”

Durante el National Nutrition Month®, se le pide al público que ayude a la academia a lograr su visión de un mundo donde todas las personas prosperen a través del poder transformador de los alimentos y la nutrición. Con más de 100,000 profesionales acreditados, la academia es la organización de profesionales de alimentación y nutrición más grande del mundo.

Para obtener más información, visite el sitio web de la academia en [www.eatright.org](http://www.eatright.org).



## MC Gives Recap

The Big Sur Health Center again partnered with The Monterey County Weekly, through its MC Gives Program at the Community Foundation for Monterey County, in order to maximize donations in their matching grant programs. Thanks to our generous donors, we raised \$83,810, which generated an additional \$9,324 in matching funds. Thank you also to those who made donations of \$97,201 directly to the Health Center. We appreciate each and every one of you!

## MC Gives

The Big Sur Health Center se asoció nuevamente con The Monterey County Weekly, y su Programa MC Gives en el Community Foundation, con el fin de maximizar las donaciones en sus programas de subvenciones correspondientes. Gracias a nuestros generosos donantes, recaudamos \$ 83,810, lo que generó \$ 9,324 adicionales en fondos de contrapartida. Gracias también a quienes hicieron donaciones de \$ 97,201 directamente al centro de salud. ¡Apreciamos a todos y cada uno de ustedes!



## Strategic Partners | Socios estratégicos

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 Food and Wine ■ Big Sur River Run ■ Big Sur Marathon Foundation ■ Central California Alliance for Health ■ Community Foundation for Monterey County ■ Community Hospital of the Monterey Peninsula ■ Concours d' Elegance ■ Monterey County Weekly ■ Monterey Peninsula Foundation ■ Post Ranch Inn Guest Philanthropy Program ■ Ventana Big Sur Guest Philanthropy Program

We are also grateful to the following businesses for participating in the monthly employer contribution program that generated \$18,242:

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 ■ Post Ranch Inn ■ Ripplewood Resort ■ Riverside Campground ■ Ventana Big Sur

## Volunteers | Voluntarios

We are so grateful for the many volunteers who give of their time and talents to help support the Health Center. While there are too many to list everyone individually, we send special thanks to the following for their in-kind contributions:

Marci Bracco Cain ■ Marisa Espinoza ■ Fenton and Keller Hal Latta ■ Trey Kropp ■ Paul Smith ■ Ray Sanborn ■ Ronni Sweet ■ VEE-R Creative Ventures.

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!