



iSalud!

A publication of the Multicultural Health Project of the Big Sur Health Center, dedicated to the improvement of health in the community.

Una publicación del Proyecto Multicultural de Salud de Big Sur Health Center, dedicado al mejoramiento de la salud en la comunidad.

The Big Sur Health Center • 46896 Highway One, Big Sur, CA • (831) 667-2580
Monday – Friday, 10:00 AM to 1:00 PM & 2:00 PM to 5:00 PM | www.bigsurhealthcenter.org

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

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

From the President

Dear Big Sur Community and Friends,

So much happens from one ¡Salud! update to the next! January was our annual fundraiser, the Big Sur Foragers Festival. It is always fabulous, and this one was the best ever! It was a beautiful day at Big Sur River Inn, where our event was hosted. Chefs from all over the county came to demonstrate what they could create out of “foraged” edibles. Local wineries and breweries brought wonderful tastings. A bumper wild mushroom crop set the stage for Lisa Haas to create her impressive display. Mycologists and chefs, Todd Spanier and Chad Hyatt, shared their expert knowledge.

Last October we had a grand celebration of our 40th anniversary. Matt Glazer outdid himself with a gourmet community barbecue! In addition to our free health service booths and flu shots, we heard from an array of distinguished guest speakers, who honored our history and congratulated our successes. Rich Chelew entertained us with his music. A display of photos highlighted memorable moments from our 40 years, all the way back to the days when the Clinic was held at the Grange.

This brings me to the serious topic of how we sustain ourselves for the next 40 years. We have long since outgrown our humble dwelling, and in order to meet the increasing needs of the community, we must expand. We love our home at the All Saints Episcopal Church Campground, and if we could expand here, we would. However, at the moment, that isn't an option. We are now reaching out to you, our community, to help us find a location where we can build a permanent home. Please contact us with any ideas.

In the meantime, stay healthy!

Carissa Chappellet
Carissa Chappellet



Del presidente

Querida comunidad y amigos de Big Sur,

¡Cuánto sucede de una edición de ¡Salud! a la siguiente! En enero fue nuestro evento anual de recaudación de fondos, el Big Sur Foragers Festival. ¡Siempre es fabuloso, y este fue el mejor de todos! Fue un día hermoso en Big Sur River Inn, donde fue nuestro evento. Chefs de todo el condado vinieron a demostrar lo que podían crear con comestibles silvestres. Las bodegas y cervecerías locales trajeron maravillosas degustaciones. Una excelente cosecha de hongos silvestres preparó el escenario para que Lisa Haas creara una impresionante exhibición. Los micólogos y chefs, Todd Spanier y Chad Hyatt, compartieron sus conocimientos expertos.

El pasado octubre tuvimos una gran celebración de nuestro 40 aniversario. ¡Matt Glazer se destacó con una barbacoa comunitaria gourmet! Además de nuestros puestos de servicios de salud gratuitos y vacunas contra la gripe, escuchamos a una variedad de distinguidos oradores que honraron nuestra historia y celebraron nuestros éxitos. Rich Chelew nos entretuvo con su música. Una exhibición de fotos destacó momentos memorables de nuestros 40 años, desde los días en que la clínica proveía servicios en el Grange.

Esto me lleva al tema serio de cómo nos mantendremos durante los próximos 40 años. Ya no cabemos en nuestra humilde vivienda, y para satisfacer las crecientes necesidades de la comunidad, debemos expandirnos. Nos encanta nuestro hogar en el terreno de la iglesia All Saints Episcopal Church, y si pudiéramos expandirnos aquí, lo haríamos. Sin embargo, por el momento, esa no es una opción. Ahora estamos contando con usted, nuestra comunidad, para ayudarnos a encontrar un lugar donde podamos construir un hogar permanente. Por favor contáctenos con cualquier idea.

¡Mientras tanto, manténgase saludable!

Carissa Chappellet
Carissa Chappellet

Big Sur Health Center Annual Report

2019 Payment Sources for Patient Services

▶ **\$337,497**

Patients Served: 1,051 Patient Visits: 2,946

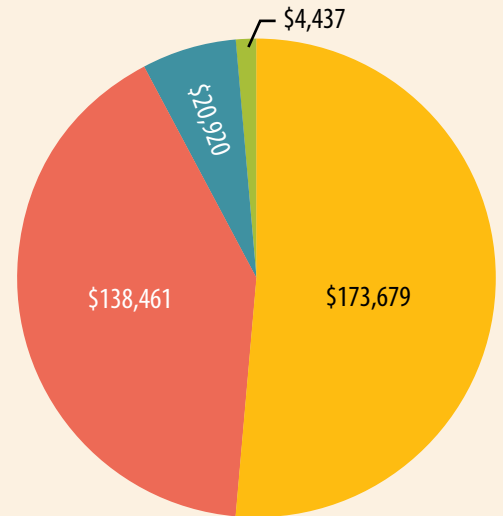
Government: Medicare, MediCal — 435 patients / 1,267 visits

Private Insurance: Commercial Carriers — 424 patients / 1,215 visits

Uninsured / Underinsured, Cash — 181 patients / 419 visits

Other Payors: 11 patients / 45 visits

In 2019, we provided \$113,714 in discounted/uncompensated services.



2019 Income

▶ **\$875,737**

Fees for Service

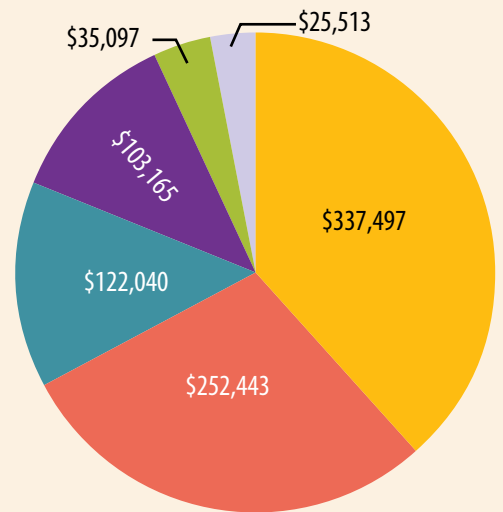
Donations, Individuals

Strategic Partners (See complete list on page 11)

Government Incentives

Board Event

Miscellaneous



2019 Expenses

▶ **\$751,872***

Professional & Staff Salaries **Licensing & Insurances**

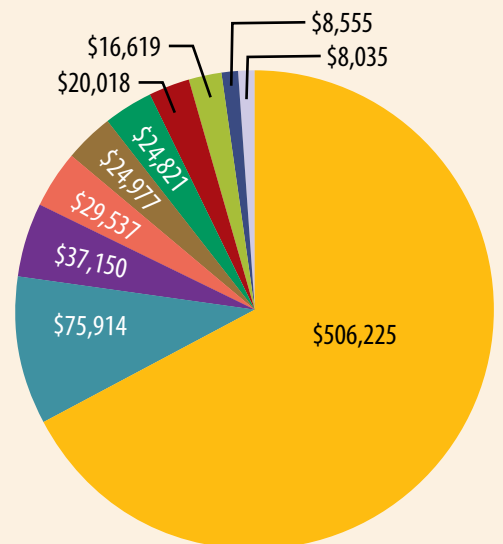
Lab, Pharmacy & Medical Supplies

Billing **Outside Contractors/Consultants**

Office **Community Education**

Information Technology

Miscellaneous **Fundraising**



* Fees for services plus government incentives for exemplary performance paid for only 59% of these costs. The additional 41% 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

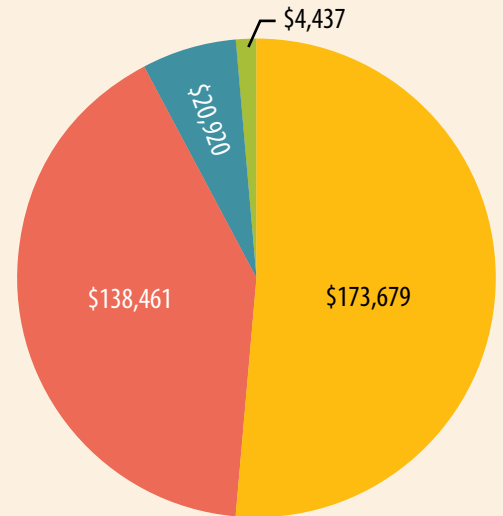
Fuentes de Pagos 2019

▶ **\$337,497**

Pacientes atendidos: 1,051 Visitas de Pacientes: 2,946

- **Gobierno:** Medicare, MediCal — 435 pacientes / 1,267 visitas
- **Seguro privado:** Agencias Comerciales — 424 pacientes / 1,215 visitas
- **Sin seguro / con seguro insuficiente, Pagos en efectivo** — 181 pacientes / 419 visitas
- **Otros pagadores:** 11 pacientes / 45 visitas

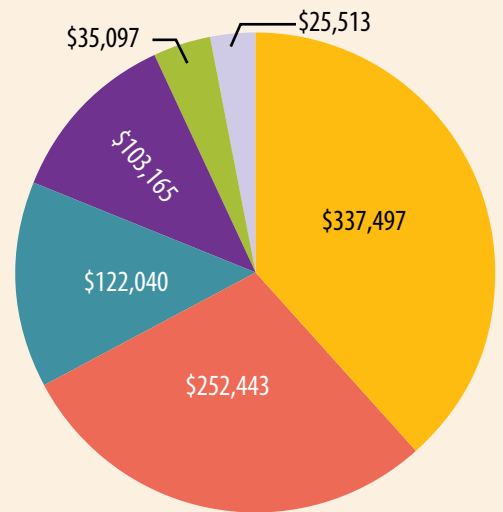
En 2019, proporcionamos \$113,714 en servicios descontados o sin compensación.



Ingresos 2019

▶ **\$875,737**

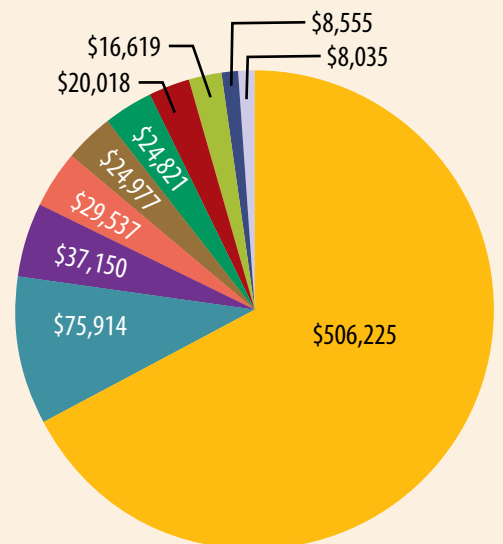
- Honorarios por servicio
- Donaciones de individuales
- Socios estratégicos (Vea la lista completa en la página 11)
- incentivos de gobierno
- Evento de la mesa directiva
- Misceláneo



Gastos 2019

▶ **\$751,872***

- Salarios profesionales y del personal
- Laboratorio, Farmacia y Suministros médicos
- Cobranzas
- Contratistas externos y Consultantes
- Oficina administrativa
- Tecnología
- Misceláneo
- Licencias y Seguros
- Educación de la comunidad
- Recaudación de fondos



* Honorarios por servicios pagaron por sólo el 59% de estos costos. El 41% de los costos no cubiertos por pagos de pacientes fueron pagados por nuestros socios estratégicos y socios comerciales y la continua generosidad de nuestros donantes individuales.

Easy (& Healthy) Ways to Boost Your Metabolism

Maneras fáciles (y saludables) de aumentar su metabolismo

Are you still fighting those extra pounds you gained during the holidays? Thinking of putting “Lose weight” at the top of your New Year’s resolutions? We’d all love a magic pill or food that makes weight loss easy and permanent. But until either one comes around, healthy eating is still your best bet. The trick is to choose foods that do the following:

- Give you a sense of fullness.
- Don’t cause spikes in blood sugar (extra sugar in your blood gets stored as fat).
- Help turn what you eat and drink into energy.

LEGUMES. Legumes such as beans, peas, and lentils, are rich in fiber. This makes your metabolism work harder to digest them and keeps you feeling full longer. According to WebMD, “studies have shown that lentils can help you eat less and lower your body weight and slim your waist measurements. Beans also have something called resistant starch, which is linked to higher rates of fat metabolism.” Beans are relatively low in carbohydrates. Your body digests them more slowly than high-carb foods, avoiding a blood sugar surge when you eat them. (*See recipe on page 5.*)

GINGER. We all know ginger can soothe an upset tummy and ease arthritis pain and swelling. But some research indicates it may also have a beneficial effect on body weight and blood sugar. One study found that drinking a hot ginger drink with breakfast lowered feelings of hunger and had a strong thermogenic (calorie-burning) effect. Try starting the morning with a cup of ginger tea or add powdered ginger, along with cinnamon, to foods like yogurt, fruit, and peanut butter.

BROWN RICE OR QUINOA. Brown rice is a whole grain, while refined white rice — which has been stripped of its brown, nutrient-rich layer — can cause blood sugar spikes.

WATER. Ditch sugar-sweetened drinks and opt for water. Water supports your metabolism in ways that might surprise you. The trick is to drink more than usual, or drink it instead of beverages with calories. Research suggests that water may: Help you take in fewer calories. Boost calorie burning if you’re obese. Help your body burn fat.

If drinking plain water is unappealing, drink sparkling water, and for added flavor, add a splash of lemon or lime juice, cranberry juice, or any other natural flavoring.



¿Sigue luchando contra esos kilos que subió durante los días festivos? ¿Está pensando en poner “perder peso” en primer lugar en su lista de resoluciones de año nuevo? A todos nos encantaría una píldora mágica, pero hasta que una aparezca, una alimentación saludable sigue siendo su mejor opción. El truco es elegir alimentos que hagan lo siguiente:

- Darle una sensación de plenitud.
- Que no provoquen aumentos en el azúcar de la sangre (el azúcar extra en la sangre se almacena como grasa).

extra en la sangre se almacena como grasa).

- Ayude a convertir lo que come y bebe en energía.

LEGUMBRES. Las legumbres como frijoles, chícharos, y lentejas son ricas en fibra. Esto hace que su metabolismo trabaje más duro para digerirlos y le hace sentirse lleno por más tiempo. Según WebMD, “los estudios han demostrado que las lentejas pueden ayudarlo a comer menos y reducir su peso corporal y reducir la medida de su cintura. Los frijoles también tienen algo llamado almidón resistente, que está relacionado con tasas más altas de metabolismo de las grasas”. Los frijoles son relativamente bajos en carbohidratos. Su cuerpo los digiere más lentamente que los alimentos altos en carbohidratos, evitando un aumento de azúcar en la sangre cuando los come. (Vea la receta en la página 5.)

JENGIBRE. Todos sabemos que el jengibre puede aliviar un malestar estomacal y aliviar el dolor y la hinchazón del artritis. Pero algunas investigaciones indican que también puede tener un efecto beneficioso sobre el peso corporal y el azúcar en la sangre. Un estudio encontró que beber una bebida caliente de jengibre con el desayuno disminuyó la sensación de hambre y tuvo un fuerte efecto termogénico (quema de calorías). Intente comenzar la mañana con una taza de té de jengibre o agregue jengibre en polvo, junto con canela, a alimentos como el yogur, las frutas y la crema de cacahuete.

ARROZ MARRÓN O EL QUINOA. El arroz marrón es un grano integral, mientras que el arroz blanco refinado ha sido despojado de su capa rica en nutrientes, y puede causar saltos de azúcar en la sangre.

AGUA. Deje las bebidas azucaradas y opte por el agua. El agua apoya su metabolismo de maneras que podrían sorprenderlo. El truco es beber más de lo habitual, o beberlo en lugar de bebidas con calorías. La investigación sugiere que el agua puede: Ayudarlo a ingerir menos calorías, aumentar la quema de calorías si es obeso, y ayuda a su cuerpo a quemar grasa.

Black Lentils

Food writer Jen Urban of *nutritionaction.com* can't get enough of these easy black lentil vegetarian dishes, sourcing recipes from Kate Sherwood, *The Healthy Cook*. Unlike their perfect-for-soup brown kin, black lentils hold their shape when cooked — great for salads, or a stand-alone bed for fish, chicken, or tofu.

Just one serving of black lentils — ¼ cup dry, about ⅔ cup cooked — has 13 grams of protein and a remarkable 15 grams of fiber, all for only 180 calories. And don't forget lentils' potassium, magnesium, iron, folate, and zinc. Like all legumes, lentils may help lower LDL, "bad" cholesterol. Is that a bargain, or what?

For two cups, simmer ¾ cup of lentils in 1½ cups of water until just tender, 15–20 minutes. No black lentils? Try these recipes with cooked white beans or French lentils.

Warm Black Lentils & Tomato

Time: 15 minutes | Serves 4

- 3 tablespoons extra-virgin olive oil
 - 3 cloves garlic, sliced
 - ¼ teaspoon crushed red pepper (optional)
 - 3 cups chopped fresh tomatoes
 - 2 cups cooked black lentils
 - 1 tablespoon capers
 - 3 cloves garlic, sliced
1. Heat the oil in a large pan over medium heat until shimmering hot. Sauté the garlic and red pepper until fragrant, 30 seconds to 1 minute.
 2. Stir in the tomatoes, simmer until softened, 2–3 min.
 3. Stir in the lentils, capers, and salt.

Per 1 cup serving: Calories: 250; Total fat: 11 g; Sat fat: 1.5 g; Carbs: 28 g; Fiber: 13 g; Total sugar: 4 g; Protein: 11 g; Sodium: 300 mg

Crunchy Black Lentil Salad

Time: 15 minutes | Serves 4

- 1 teaspoon lemon zest
 - 2 tablespoons fresh lemon juice
 - 1 teaspoon Dijon mustard
 - 2 tablespoons minced shallot
 - 1 tablespoon extra-virgin olive oil
 - ½ teaspoon kosher salt
 - 1 cup cooked black lentils
 - 1 cup sliced celery heart
 - ¼ cup chopped walnuts
 - ¼ cup shaved Manchego or Parmesan cheese
 - freshly ground pepper
1. In a large bowl, whisk together the lemon zest, lemon juice, mustard, shallot, oil, and salt.
 2. Toss with the lentils, celery, walnuts, and cheese. Season to taste with pepper.

Per ¾ cup serving: Calories: 280; Total fat: 14 g; Sat fat: 3 g; Carbs: 26 g; Fiber: 12 g; Total sugar: 2 g; Protein: 13 g; Sodium: 340 mg

Lentejas Negras

La escritora de comida Jen Urban de *nutritionaction.com* le encantan platos vegetarianos fáciles de lentejas negras, utilizando recetas de Kate Sherwood, *The Healthy Cook*. En contraste con sus parientes marrones perfectos para la sopa, las lentejas negras mantienen su forma cuando se cocinan, y son ideal para ensaladas o como cama para pescado, pollo o tofu.

Solo una porción de lentejas negras, ¼ taza seca, aproximadamente ⅔ taza cocida: tiene 13 gramos de proteína y 15 gramos de fibra, todo por solo 180 calorías. Y no olvide que las lentejas también tienen potasio, magnesio, hierro, ácido fólico y zinc. Como todas las legumbres, las lentejas pueden ayudar a reducir el LDL, el colesterol "malo". ¿Son una maravilla, no?

Para dos tazas, cocine a fuego lento ¾ taza de lentejas en 1½ tazas de agua hasta que estén tiernas, 15–20 minutos. ¿Está sin lentejas negras? Use frijoles blancos cocidos o lentejas francesas.

Lentejas Negras Calientes con Tomate

Time: 15 minutos | Para 4 personas

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 3 dientes de ajo, en rodajas
 - ¼ cucharadita de pimienta roja picado (opcional)
 - 3 tazas de tomates frescos picados
 - 2 tazas de lentejas negras cocidas
 - 1 cucharada de alcaparras
 - 3 dientes de ajo, en rodajas
1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio hasta bastante caliente. Saltee el ajo y el pimienta roja hasta fragante, de 30 segundos a 1 minuto.
 2. Agregue los tomates, cocine a fuego lento hasta que estén suaves, 2–3 minutos.
 3. Agregue las lentejas, alcaparras y sal.

Por porción de 1 taza: Calorías: 250; Grasa total: 11 g; Grasa saturada: 1,5 g; Carbohidratos: 28 g; Fibra: 13 g; Azúcar total: 4 g; Proteína: 11 g; Sodio: 300 mg.

Ensalada Crujiente de Lentejas Negras

Time: 15 minutos | Para 4 personas

- 1 cucharadita de ralladura de limón
 - 2 cucharadas de jugo de limón fresco
 - 1 cucharadita de mostaza Dijon
 - 2 cucharadas de chalota picada
 - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - ½ cucharadita de sal kosher
 - 1 taza de lentejas negras cocidas
 - 1 taza de corazón de apio en rodajas
 - ¼ taza de nueces picadas
 - ¼ taza de queso manchego o parmesano rallado
 - pimienta recién molida
1. En un tazón grande, mezcle la ralladura de limón, jugo de limón, mostaza, chalota, aceite y sal.
 2. Mezcle las lentejas, el apio, las nueces y el queso. Sazone al gusto con pimienta.

Por porción de ¾ de taza: Calorías: 280; Grasa total: 14 g; Grasa saturada: 3 g; Carbohidratos: 26 g; Fibra: 12 g; Azúcar total: 2 g; Proteína: 13 g; Sodio: 340 mg.

How to Prepare for Wildfire Season

Winter rains bring more vegetation growth in the spring and increased dry vegetation in the warmer months, creating more fuel for fires that invariably threaten to flare up. Fire season is inevitable, but there are general rules to follow: Maintaining fire clearance if you live in a rural area; keeping water tanks full if you are on a well; spring cleaning by eliminating accumulating papers, rags, etc. in your garage or spare room; and making sure you have and know where to find a working fire extinguisher.

The nonprofit organization Fire Safe Council for Monterey County offers advice and instructional videos on how to be fire-safe at firesafemonterey.org. And Property Casualty Insurers Association of America, offers tips to prepare for wildfire season at pciaa.net :

100-foot clearance & fire-resistant landscaping.

Fire officials and insurance companies recommend that homeowners create 100 feet of defensible space around the home, clearing brush, grass, shrubs and dead trees that could ignite. Also create 6 feet of clearance between the ground and tree branches. Consider landscaping with fire-resistant trees and shrubs, such as deciduous trees and low-growing shrubs: www.clca.org/clca/education/fire-protection.php

Clean rain gutters & chimney. Clean out leaves, pine needles and dirt that may have collected in rain gutters and on your roof since last winter. And cut back tree branches that hang over the house or near the chimney.

No wood piles. Do not place wood piles or wooden play houses against homes or structures.

Fire extinguishers & Batteries. Keep operational fire extinguishers in kitchens. And make sure your fire/smoke alarms are operational with new batteries.

Have a family plan. Have family evacuation drills — actions to take if a fire breaks out in the house. Teach all family members, young and old, how to stop, drop and roll if they are on fire, and to shut the door of a room on fire to slow its spread. Do not open a room with a hot door knob.

I.D. valuables. Identify family valuables and treasures you can gather in a short time span. Plan for pets, so you can quickly grab leashes and food.

Know your codes. Know your building codes and use fire-resistant materials. Some states now require the installation of fire sprinklers in new construction. Learn more about fire-resistant building materials available in your area.



Cómo prepararse para la temporada de incendios forestales

Las lluvias de invierno traen más crecimiento de vegetación en la primavera, y eso significa vegetación seca en los meses más cálidos y más combustible para incendios. Hay reglas generales a seguir: Mantenga un área de protección contra incendios si vive en una zona rural; mantenga los tanques de agua llenos si tiene un pozo; limpie para eliminar la acumulación de papeles, trapos, etc. en su garaje o cuarto de almacenamiento; y asegúrese de que tiene y sabe dónde encontrar un extintor de incendios que funcione.

La organización Fire Safe Council ofrece consejos y videos sobre cómo protegerse contra incendios en firesafemonterey.org. Y Property Casualty Insurers Association of America ofrece estos consejos para prepararse para la temporada de incendios forestales en pciaa.net:

Deje espacio libre de 100 pies y plante paisajismo resistente al fuego. Se recomienda que los propietarios creen 100 pies de espacio defendible alrededor del hogar, quitando maleza, hierba, arbustos y árboles muertos que podrían encenderse. También cree 6 pies de espacio libre entre la tierra y las ramas de los árboles.

Limpie las canaletas de lluvia y la chimenea. Limpie hojas, agujas de pino y basura que pueden haberse acumulado en las canaletas de lluvia y en su techo desde el invierno pasado. Y corte las ramas de los árboles que cuelguen sobre la casa o cerca de la chimenea.

No debe haber pilas de leña. No coloque pilas de leña ni casitas de niños de madera contra casas o estructuras.

Extintores y baterías. Mantenga operativos extintores de fuego en cocinas, y asegúrese de que sus alarmas de humo funcionan y tienen baterías nuevas.

Haga un plan con su familia. Haga simulación de evacuación y discuta acciones que deben tomar si se produce un incendio en la casa. Enséñeles a todos a parar, tirarse al suelo y rodar si están en llamas y a cerrar la puerta de una habitación en fuego para frenar su propagación. No abra una habitación con un mango o una puerta caliente.

Identifique artículos valiosos ya. Identifique objetos de valor y tesoros familiares que puedan juntar en poco tiempo. Tenga un plan para los mascotas, para que pueda encontrar rápidamente correas y comida.

Conozca los reglamentos de construcción en su área. Conozca sus códigos de construcción y use materiales resistentes al fuego.

Home First Aid Kit

First aid kits come in many shapes and sizes. You can purchase one from the Red Cross or your local drug store. You can also make your own kit. Some kits are designed for specific activities, such as hiking, camping, or boating. But every home should have a well-stocked first aid kit on hand for emergencies.

Whether you buy a first aid kit or put one together, the American Red Cross (redcross.org) wants you to make sure it has all the items you may need:

Include any personal items, such as medications and emergency phone numbers or other items your health-care provider may suggest. Check the kit regularly. Replace any used or out-of-date contents.

The Red Cross recommends that all first aid kits for a family of four include the following:

American Red Cross

- ✓ 2 absorbent compress dressings (5 x 9 inches)
- ✓ 25 adhesive bandages (assorted sizes)
- ✓ 1 adhesive cloth tape (10 yards x 1 inch)
- ✓ 5 antibiotic ointment packets (approximately 1 gram)
- ✓ 5 antiseptic wipe packets
- ✓ 2 packets of aspirin (81 mg each)
- ✓ 1 emergency blanket
- ✓ 1 breathing barrier (with one-way valve)
- ✓ 1 instant cold compress
- ✓ 2 pair of nonlatex gloves (size: large)
- ✓ 2 hydrocortisone ointment packets (approximately 1 gram each)
- ✓ 1, 3-inch gauze roll bandage
- ✓ 1 roller bandage (4 inches wide)
- ✓ 5, 3-inch x 3-inch sterile gauze pads
- ✓ 5 sterile gauze pads (4 x 4 inches)
- ✓ Oral thermometer (non-mercury/nonglass)
- ✓ 2 triangular bandages
- ✓ Tweezers
- ✓ Emergency First Aid guide



Kit de primeros auxilios

Los botiquines de primeros auxilios vienen en muchas formas y tamaños. Usted puede comprar uno de la Cruz Roja o en su farmacia local. También puede hacer su propio kit. Algunos kits

están diseñados para actividades específicas, como senderismo, camping, o paseos en bote. Pero cada hogar debe tener un kit de primeros auxilios bien abastecido a mano para emergencias.

Ya sea que compre un botiquín de primeros auxilios o lo prepare usted, la Cruz Roja Americana (redcross.org) quiere que se asegure que contiene todos los artículos que pueda necesitar:

Incluya cualquier artículo personal como medicamentos y números telefónicos de emergencia u otros artículos que su proveedor de atención médica puede sugerir. Revise el kit regularmente. Reemplace el contenido usado o vencido. La Cruz Roja recomienda que todos los botiquines de primeros auxilios para una familia de cuatro incluyan lo siguiente:

Cruz Roja Americana

- ✓ 2 compresas absorbentes (5 x 9 pulgadas)
- ✓ 25 vendajes adhesivos (tamaños surtidos)
- ✓ cinta adhesiva de tela (10 yardas x 1 pulgada)
- ✓ 5 paquetes de ungüento antibiótico (aproximadamente 1 gramo)
- ✓ 5 paquetes de toallitas antisépticas
- ✓ 2 paquetes de aspirina (81 mg cada uno)
- ✓ 1 manta de emergencia
- ✓ 1 barrera respiratoria (con válvula unidireccional)
- ✓ 1 compresa fría instantánea
- ✓ 2 pares de guantes sin látex (tamaño: grande)
- ✓ 2 paquetes de ungüento de hidrocortisona (de aproximadamente 1 gramo cada uno)
- ✓ 1 vendaje de gasa de 3 pulgadas
- ✓ 1 vendaje de rodillos (4 pulgadas de ancho)
- ✓ 5 apósitos para gasas estériles de 3 pulgadas x 3 pulgadas
- ✓ 5 gasas estériles (4 x 4 pulgadas)
- ✓ Termómetro oral (sin mercurio / sin vidrio)
- ✓ 2 vendajes triangulares
- ✓ Pinzas
- ✓ Guía de primeros auxilios de emergencia

Mindfulness

Current research suggests that mindfulness — the act of maintaining awareness of our thoughts, feelings, bodily sensations, and environment, through a gentle, nurturing lens — affects many aspects of our well-being, from increasing our mood and positive emotions to decreasing such things as anxiety, emotional reactions, and burnout.

While research is preliminary, according to Jill Suttie, in her article, “Five Ways Mindfulness Meditation Is Good for Your Health,” studies suggest that mindfulness may impact your heart, brain, immune system and more.

Mindfulness is good for our hearts

The American Heart Association has concluded that there is enough evidence to suggest mindfulness as an adjunct treatment for coronary disease and its prevention, and may help reduce blood pressure.

Mindfulness may decrease cognitive decline

People tend to lose some of their cognitive flexibility and short-term memory as they age. But, mindfulness may be able to slow cognitive decline, even in people with Alzheimer's. In a 2016 study, people with Alzheimer's disease who engaged in mindful meditation demonstrated robust improvements on cognitive scores.

Mindfulness and your immune response

In several studies, mindfulness meditation appeared to increase levels of T cells (cells which fight infections and cancer) in patients with HIV and breast cancer. This suggests that mindfulness could play a role in fighting cancer and other diseases that call upon immune cells.

Mindfulness may reduce cell aging

Cell aging occurs naturally as cells repeatedly divide over the lifespan. Researchers found that breast cancer survivors who went through mindful meditation preserved the length of their telomeres, which are proteins at the end of chromosomes that help protect cells from aging.

Mindfulness may reduce psychological pain

Research suggests that mindfulness can help healthy people reduce their stress. And thanks to Jon-Kabat Zinn's pioneering MBSR program, there's now a large body of research showing that mindfulness can help people cope with the pain, anxiety, depression, and stress that might accompany illness, especially in chronic conditions.

It's encouraging to know that something that can be taught and practiced can have an impact on our overall health — not just mental but also physical — more than 2,000 years after it was developed. That's reason enough to give mindfulness meditation a try.

La atención plena

Estudios recientes sugieren que la atención plena, el acto de estar concientes de nuestros pensamientos, sentimientos, las sensaciones corporales y el medio ambiente, a través de un lente suave y nutritivo, afectan muchos aspectos de nuestro bienestar, desde mejorando nuestro estado de ánimo y emociones positivas para disminuir cosas como ansiedad, reacciones emocionales y agotamiento.

La atención plena es buena para el corazón

El American Heart Association ha concluido que hay suficiente evidencia para sugerir la atención plena como un tratamiento complementario para la enfermedad coronaria y su prevención y puede ayudar a reducir la presión arterial.

Puede disminuir el deterioro cognitivo

Las personas tienden a perder algo de su flexibilidad cognitiva y memoria de corto plazo a medida que envejecen. Pero, la atención plena puede ser capaz de frenar el deterioro cognitivo, incluso en personas con Alzheimer. En un estudio de 2016, las personas con Alzheimer que participaron en la meditación con atención plena demostraron mejoramiento robusto en sus funciones cognitivas.

Atención plena y su respuesta inmune

En varios estudios, la meditación de atención plena pareció aumentar los niveles de células T (células que combaten infecciones y cáncer) en pacientes con VIH y cáncer de mama. Esto sugiere que la atención plena podría desempeñar un papel en la lucha contra el cáncer y otras enfermedades que recurren a las células inmunes.

Puede reducir el envejecimiento celular

El envejecimiento celular ocurre naturalmente cuando las células se dividen repetidamente a lo largo de la vida. Los investigadores encontraron que los sobrevivientes de cáncer de mama que pasaron por la meditación consciente conservaron la longitud de sus telómeros, que son proteínas al final de los cromosomas que ayudan a proteger las células del envejecimiento.

Puede reducir el dolor psicológico

La investigación sugiere que la atención plena puede ayudar a personas saludables a reducir su estrés. Y gracias a Jon-Kabat Zinn, con su programa pionero de MBSR, ahora hay un gran conjunto de investigaciones que demuestran que la atención plena puede ayudar a la gente a manejar el dolor, la ansiedad, la depresión y el estrés que puede acompañar una enfermedad, especialmente condiciones crónicas.

Es alentador saber que algo que puede ser enseñado y practicado puede tener un impacto en nuestra salud, no solo mental sino también física, más de 2,000 años después de que se desarrolló. Esa es razón suficiente para intentar la meditación de atención plena.

Patient Spotlight

Meet Manuel Garcia, a 45-year-old Hispanic prep cook at the Sur House, Ventana Big Sur. Manuel has enjoyed good health all of his life – that is, until one year ago when he started experiencing dizzy spells and easy fatigability. He went to Big Sur Health Center where he was diagnosed with diabetes.

Manuel was given diet and exercise guidance and asked to return for follow-up in 3 months. He started walking daily and completely changed his diet, decreasing simple carbohydrates (bread, pasta, pastries, etc).

When he returned to the health center, he had lost 30 pounds and his tests were completely normal. As Manuel put it, “My diabetes went away and I felt great.”

Manuel’s routine is to carefully watch his diet 5 days/week and eat what he wants (within reason!) the other 2 days. He snacks on vegetables instead of high-calorie foods. He tries to run 2 miles/day and does exercises, sit-ups, push-ups, weights and resistance bands. He and his teenage son, Juan Manuel, sometimes work out together.

One tip he offers is his recipe for Oatmeal Tortillas. Mix in a blender: 4 cups oatmeal, a little salt, 1 teaspoon whole-wheat flour, some flaxseeds and water to the consistency of masa dough. Shape into tortillas and cook on a griddle or comal. Wrap any unused portion and store in the fridge for a day or two.

Manuel is eager to share his story and hopes his success will inspire others.



Paciente destacado

Le presentamos a Manuel García, hispano de 45 años que trabaja en preparación de alimentos en Sur House, Ventana Big Sur. Manuel había gozado de buena salud toda su vida, hasta hace un año cuando comenzó a sentir mareos y agotamiento. Fue al Big Sur Health Center donde le diagnosticaron diabetes. Manuel recibió consejos sobre su dieta y el ejercicio y se le pidió que regresara en 3 meses. Comenzó a caminar a diario y cambió su dieta por completo, comiendo menos carbohidratos simples (pan, pasta, pasteles, etc.).

Cuando regresó al centro de salud, había perdido 30 libras y sus estudios salieron completamente normales. Como dijo Manuel, “mi diabetes se fue y me sentí genial”.

La rutina de Manuel es observar cuidadosamente su dieta 5 días por semana y comer lo que quiere (¡dentro de lo razonable!) los otros 2 días. Come bocadillos con verduras en lugar de alimentos altos en calorías. Intenta correr 2 millas/día y hace ejercicios como abdominales, flexiones, pesas y bandas de resistencia. Él y su hijo adolescente, Juan Manuel, a veces hacen ejercicio juntos.

Un consejo que ofrece es su receta de tortillas de avena. Mezcle en una licuadora: 4 tazas de avena, un poco de sal, 1 cucharadita de harina de trigo integral, algunas semillas de linaza y agua hasta obtener una consistencia de masa. Forme tortillas y cocine en una plancha o comal. Envuelva cualquier porción no utilizada y guárdela en el refrigerador por un día o dos.

Manuel está feliz de poder compartir su historia y espera que su éxito inspire a otros.



QUICK TIP!



Copy your kitty

Learn to do stretching exercises when you wake up. It boosts circulation and digestion, and eases back pain.



¡Un consejo rápido!



¡Copee a su gatito

Aprenda a hacer ejercicios de estiramiento cuando despierte. Aumentan la circulación y digestión, y alivian el dolor de espalda.

THANK YOU

Our Donors | Nuestros Donantes

\$20,000 – \$40,000

Big Sur Marathon Foundation
Big Sur River Run
Monterey Peninsula Foundation
Dr. George & Sam Kih Thorngate
Family Fund at Community
Foundation Monterey County

\$10,000 – \$19,999

Anonymous
Big Sur Food & Wine Festival
Carolyn Mary Kleefeld
Pavey Family Foundation
Joseph & Nancy Schoendorf
The Good Steward Charitable Fund

\$5,000 – \$9,999

Anonymous
Anonymous
Anonymous
Big Sur River Inn
Roxanne Gleason
Barry Kilzer
Peter Fogliano & Hal Lester
Foundation
Pebble Beach Concours d'Elegance
Post Ranch Inn
Treebones Resort
Ventana Big Sur
Guest Philanthropy Program
Dan & Ellen Weiner
Jean & Tim Weiss

\$1,000 – \$4,999

Anonymous
Applewood Fund at Community
Foundation Santa Cruz County
James Betts, M.D.
Fred Teman & Nan Boorreson Fund
William & Anne Burleigh
Sharen Carey
Carissa Chappellet
William & Nancy Doolittle
Catherine Fanoie
Fernwood Resort & Folkyeah
Danah & Paul Fisher
Sam Gores
Frances & John Hoeffel

Bannus & Cecily Hudson
Alan & Mary Ann Jardine
Mary Ellen Klee
Heather & Sidney Lanier
Louis A & Lillian L. Glazer
Family Foundation
Eric Mathewson
Network for Good
Doris Parker Fee Fund at Community
Foundation Monterey County
Barbara & Jeffrey Rogers
David Sabih
Melissa McGrain & Andrew Stern
Peter Taubkin
Mary Ann Vasconcellos & Dave Smiley
Katharine Walters
Weston Call Fund for Big Sur at
Community Foundation
Monterey County
Wholehearted Chorus
Wold Family Foundation at
Community Foundation
Monterey County

\$500 – \$999

Anonymous
Nancy Berry
Dan & Nadine Clark
Corinne Colen
Bunny Gries
PER K Halvorsen
Frank & Jo Ellen Hathaway
Hawthorne Gallery
Ben & Carole Heinrich
Heidi Hopkins
Mary Jordan
Hal Latta
Robert Lockwood
Josef London
Victor & Laura Pavloff
Edward & Camille Penhoet
Barbara Ray
Arun & Rummi Sarin
Westlake Risk & Insurance Services
\$100 – \$499
Kathleen Addington
All Saints Episcopal Church

Anonymous
Ada Banks
Deborah Biller
Brita A. Bruemmer
Christopher Cadwell
Valorie Cook Carpenter
Charlie Cascio
Jane Consani
Deborah Streeter & Ralph Cook
Samuel Farr
Richard Flaster
Michael Grondin
Jackie & Matt Harris
Joseph Jason Harvie
Jerilyn Hesse
Patricia Holt
Jay Hornick
Joanna Hoskins
Martha Karstens
Pamela Khalar
Laela Leavy
Joel Limerick
Michael Linder
Shirley Loeb
Susan Malinowski
Melina Mara
Kendra Morgenrath
David Nelson
Antonia Nicklaus
Joanne Nissen
Amanda English & Derric Oliver
Linda Padilla
Jaci Pappas
Rudy & Irene Patton
Frank & Kathy Pinney
Sarah Blackstone/Harvey Pressman
Martha Reno
Daniel Reznick
Patricia Richer-Clermont
Johnny Rivers
Eugene & Maya Rizzo
Elliot Ruchowitz-Roberts
Sheri Rushing
Nancy Sanders
Lynda Sayre
Gilbert & Joanne Segel

Ron Sherwin
Neukermans Family Fund at Silicon
Valley Community Foundation
Peter & Jane-Ashley Skinner
Sandie Borthwick & Gloria Souza
David Spilker
Magnus Toren
Mary Trotter
Carlos Vasquez
Ken & Bettie Sue Walters
Yeh Family
Jon & Lori Zobler
Susan Zsigmond

\$1 – \$99

Diane Allen
Big Sur Grange #742
Alison Burleigh
Wendy & Joe Burnett
Robin Burnside
Gail Chambers
John Collins
Norman Cotton
Sigrid Daffner
Peter Evans
Judith Faulkner
Nancy Harray
Laura Harris
Peggy Horan
Daphne Jensen
Baruska Knight
Nancy Lekberg
Chad Lincoln
Anna Lowery
Miles McBreen
F.E. "Flo" Miller
Ron & Sally Munro
John & Carol O'Neil
Alicia O'Neill
Dr. Anthony & Barbara Ricciardi
Helen Shlien
Judy Thompson
Mike & Carol Tinkey
Tim & Cammy Torgenrud
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!

Please accept our apologies for any errors or omissions!

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!
¡Por favor perdone cualquier error u omisión!

Tips for Getting Your Steps In

Did you know that walking briskly for 2 hours and 30 minutes each week — easily broken up into five 30-minute walks — can actually get you the physical activity you need to help you stay healthy and prevent disease?

Try some of the tips below from the article “Tips for Getting your Steps In” at the CDC website cdc.gov, and you’ll be amazed at how quickly the steps start adding up.

1. Park farther away and walk to your destination.
2. Host a walking meeting. Walk and talk over work problems with your co-workers for the first 20 minutes, then hit the conference room to write down ideas and finish up.
3. Make a few extra laps around the mall. When out shopping, walk the length of the mall before going into any stores. The mall is also a good place to walk to avoid bad weather outside.
4. Arrive at the airport 15–30 minutes earlier. Walk to your gate or terminal instead of taking the train.
5. Make a “Walk-and-Talk” date with a friend or family member. Skip the latte and do a loop around the neighborhood instead.
6. Take a walking lunch break at work. Keep extra shoes and socks in your filing cabinet.
7. Walk while you are waiting. Instead of sitting on the bleachers while your child’s at sports practice, walk around the field. Walk outside the restaurant as you wait for your table to be ready. And find a convenient walking path near your home, kids’ activities, or work.

Consejos para caminar más

¿Sabía que caminar enérgicamente durante 2 horas y 30 minutos cada semana, o sea cinco caminatas de solo 30 minutos, puede ser la actividad física que necesita para ayudarlo a mantenerse saludable y prevenir enfermedades? Pruebe algunos de los siguientes consejos del artículo “Consejos para tomar más pasos” en el sitio web del CDC cdc.gov, y le sorprenderá lo rápido que los pasos comienzan a sumarse.

1. Estacionese más lejos y camine a su destino.
2. Organice una reunión caminante en el trabajo. Camine y hable sobre los problemas con sus compañeros de trabajo durante los primeros 20 minutos, y luego vaya a la sala de conferencias para anotar ideas y terminar.
3. Haga algunas vueltas adicionales alrededor del centro comercial. Cuando salga de compras, camine a lo largo del centro comercial antes de entrar a cualquier tienda. El centro comercial también es un buen lugar para caminar cuando esté malo el tiempo afuera.
4. Llegue al aeropuerto 15-30 minutos antes. Camine hasta su puerta o terminal en lugar de tomar el tren.
5. Haga una cita para “caminar y charlar” con un amigo o familiar. Deje el café con leche y haga un recorrido por el vecindario.
6. Tómese un descanso para almorzar caminando en el trabajo. Mantenga zapatos y calcetines en su archivador.
7. Camine mientras espera. En vez de sentarse en las gradas mientras su hijo hace sus deportes, camine alrededor del campo. Camine afuera del restaurante mientras espera que su mesa esté lista. Y encuentre un paseo conveniente para caminar cerca de su casa, actividades infantiles o trabajo.



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 Inn ■ Big Sur River Run ■ Big Sur Marathon Foundation ■ Community Foundation for Monterey County ■ Community Hospital of the Monterey Peninsula ■ Monterey Peninsula Foundation ■ Post Ranch Inn ■ Ventana Big Sur Guest Philanthropy Program

We are also grateful to the following businesses for participating in the monthly employer contribution program that generated \$23,856:

Big Sur Campground & Cabins ■ Big Sur Deli & General Store ■ 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 extend special thanks to the following for their In-Kind contributions: Marci Bracco Cain ■ Marisa Espinoza ■ Fenton and Keller ■ Matt Glazer ■ Hal Latta ■ Trey Kropp ■ Paul Smith ■ Ray Sanborn ■ Ronni Sweet ■ and VEE-R Creative Ventures. LLC.

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 **californiahealth** 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!