



¡Salud!

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

SPRING / SUMMER 2021
PRIMAVERA / VERANO 2021
Volume 16, Number 1

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?
¡ILLÁMENOS EN CUALQUIER MOMENTO!**

FROM THE PRESIDENT

Dear Big Sur Community and Friends,

Between the COVID-19 global pandemic, racial strife and political unrest in our country, it's no wonder so many are experiencing so much anxiety and uncertainty these days. Two common sayings may provide some guidance during this difficult time: "Wherever you go, there you are" and "When life gives you lemons, make lemonade."

The COVID-19 shelter-in-place orders have often left us mostly at home with our families, our thoughts, and our makeshift home offices. Through the fog of so much disruption, these challenges have presented, and continue to present, opportunities for growth.

Gladly, many in our community have responded to the past year's challenges by reprioritizing and refocusing on what is most important, with family and health chief among them. I have heard many express gratitude for the opportunity to spend more time with family, as we are too often merely "ships passing in the night" as we juggle go-go-go schedules and other distractions that regularly keep us from those closest to us.

As for our health, like many, over the past year I have focused on improving my diet and increasing my exercise. Amazingly, little adjustments to my diet (more greens and water; less chips and salsa) and minor shifts in habits (exercising for 30 minutes first thing in the morning) have made a significant and positive impact on my sense of well-being and attitude, which has helped me better respond to daily challenges.

I hope you have had similar experiences and encourage you to begin or continue to examine the ways—large and small—you can take advantage of this ongoing "shake-up" in our lives. We may not be able to control world events, but we can work on finding and implementing positive responses to those events. As the Dalai Lama said, "Whenever there is a challenge, there is also an opportunity to face it, to demonstrate and develop our will and determination."

Thankfully, we also see some sunnier days ahead with the roll-out of COVID-19 vaccines. The Big Sur Health Center, once again, is playing a vital role in our community by helping vaccinate members of Big Sur Fire and others with high-priority risk factors.

Hopefully, we will see COVID-19 in the rearview mirror soon.

Until then, stay safe and healthy, and love one another.

- Derric Oliver, Board President

DEL PRESIDENTE

Querida comunidad y amigos de Big Sur,

Entre la pandemia global de COVID-19, los conflictos raciales, y la inestabilidad política en nuestro país, no es sorprendente que muchos están pasando momentos de ansiedad e incertidumbre en estos días. Dos dichos comunes pueden servir de guía durante este momento difícil: "Vayas donde vayas, ahí estás" y "Cuando la vida te dé limones, haz limonada".

Las órdenes de refugiarse en sitio de COVID-19 a menudo nos han dejado en casa con nuestras familias, nuestros pensamientos, y nuestras oficinas improvisadas en casa. A través de la niebla de tanta interrupción, estos desafíos han presentado, y continúan presentando, oportunidades para crecimiento personal.

De suerte, muchos en nuestra comunidad han respondido a los desafíos del último año, cambiando sus prioridades y volviendo a enfocarse en lo que es más importante, la familia y la salud de todos. He escuchado a muchos expresar gratitud por la oportunidad de pasar más tiempo con la familia, ya que con demasiada frecuencia somos simplemente "barcos que pasan por la noche" debido a horarios que nos hacen ir-ir-ir y otras distracciones que regularmente nos alejan de los más cercanos.

En cuanto a nuestra salud, como muchos, durante el último año me he centrado en mejorar mi dieta y aumentar el ejercicio. Sorprendentemente, pequeños cambios en mi dieta (más verduras y agua; menos papitas fritas y salsa) y cambios pequeños a mis hábitos (como hacer ejercicio durante los primeros 30 minutos del día) han tenido un impacto significativo y positivo en mi bienestar y actitud, lo que me ha ayudado a responder mejor a los desafíos diarios.

Espero que usted haya tenido experiencias similares y lo animo a que comience o continúe examinando las formas, grandes y pequeñas, en las que puede aprovechar esta "sacudida" en el curso de nuestras vidas. Aunque no podamos controlar los eventos mundiales, podemos trabajar para encontrar e implementar respuestas positivas a esos eventos. Como dijo el Dalai Lama, "Siempre que hay un desafío, también existe la oportunidad de enfrentarlo, de demostrar y desarrollar nuestra voluntad y determinación".

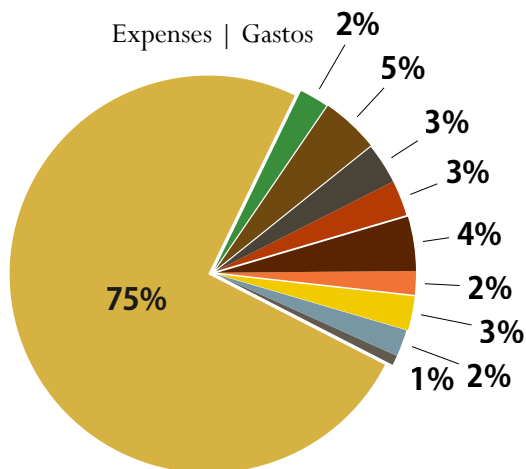
Afortunadamente, también vemos días más soleados por delante con el lanzamiento de las vacunas contra el COVID-19. El Big Sur Health Center una vez más, está desempeñando un papel vital en nuestra comunidad al ayudar a vacunar a los miembros de Big Sur Fire y otros con factores de riesgo de alta prioridad.

Con suerte, pronto veremos COVID-19 en el espejo retrovisor.

Hasta entonces, manténganse seguros y saludables, y ámense unos a otros.

- Derric Oliver, Presidente de la Mesa Directiva

2020 ANNUAL REPORT | REPORTE ANUAL 2020



2020 Total Expenses - \$884,060*

\$659,907	Salaries and Benefits Salarios profesionales y del personal
\$20,843	Licensing & Insurances Licencias y Seguros
\$41,555	Lab, Pharmacy & Medical Supplies Laboratorio, Farmacia y Suministros médicos
\$29,210	Billing Cobranzas
\$25,624	Office Oficina administrativa
\$39,045	Outside Contractors & Consultants Contratistas externos y Consultantes
\$16,964	Community Education Educación de la comunidad
\$24,471	Information Technology Tecnología
\$19,384	Fundraising Recaudación de fondos
\$7,057	Miscellaneous Misceláneo

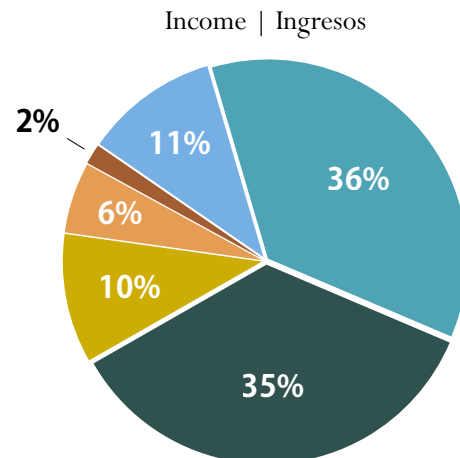
Fees for services plus government incentives for exemplary performance paid for only 44% of these costs. The additional 56% of costs were supplemented through the dedicated commitment of our strategic and business partners and the continued generosity of our individual donors.

Honorarios por servicios pagaron por sólo el 44% de estos costos. El 56% 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.

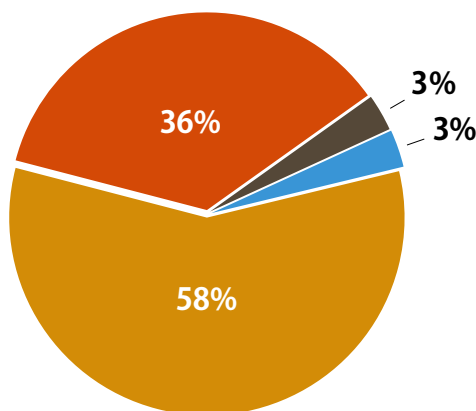
2020 Total Income - \$842,741

\$91,376	Strategic Partners Socios estratégicos
\$302,962	Fees for Service Honorarios por servicio
\$297,857	Donations, Individuals Donaciones de individuales
\$88,343	Government Incentives incentivos de gobierno
\$48,449	Board Event Evento de la mesa directiva
\$13,763	Miscellaneous Misceláneo

An additional \$210,938 in government-restricted COVID-19 Funds is in reserve.
Se encuentran en reserva \$210,938 adicionales en fondos COVID-19 restringidos por el gobierno.



Payment Sources | Fuentes de Pagos



2020 Payment Sources for Patient Services - \$302,962

In 2020, we provided \$204,449 in discounted and uncompensated services

En 2020, proporcionamos \$204,449 en servicios descontados o sin compensación.

		Patients Pacientes	Visits Visitas
\$175,195	Government: Medicare, MediCal Gobierno: Medicare, Medical	541	1,295
\$109,354	Private Insurance: Commercial Carriers Seguro privado: Agencias Comerciales	532	1,075
\$9,111	Uninsured/underinsured, cash Sin seguro / con seguro insuficiente, Pagos en efectivo	148	148
\$9,302	Other Payors Otros pagadores	29	38
	Total	1,250	3,440

WE ARE EXTREMELY GRATEFUL TO OUR STRATEGIC PARTNERS. WE WOULD NOT BE HERE WITHOUT

YOUR CONTINUING FINANCIAL AND IN-KIND SUPPORT: All Saints Episcopal Church of Carmel • Big Sur Food and Wine • Big Sur River Inn • Community Foundation for Monterey County • Harden Foundation • 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 \$11,367:

Big Sur Campground & Cabins • Big Sur Deli & General Store • Big Sur River Inn • Blaze Engineering • Esalen Institute • Hawthorne Gallery • Lucia Lodge • Nepenthe/ Phoenix • Post Ranch Inn • Ripplewood Resort • Ventana Big Sur

VOLUNTEERS

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, Levi DeKeyrel, Marissa Espinosa, Fenton and Keller, Trey Kropp, Hal Latta, Ray Sanborn, and VEE-R Creative Ventures. LLC.

OUR DONORS | NUESTROS DONANTES

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 Big Sur Health Center 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!

\$25,000 to \$49,999

Anonymous
Big Sur Food & Wine Festival
El Sur Ranch

\$10,000 to \$24,999

Estate of Diane I. Bohl
Roxanne Gleason
Harden Foundation
Carolyn Mary Kleefeld
Pavey Family Foundation Fund
Joseph & Nancy Schoendorf
Dr. George & Sam Kih Thorngate
Family Fund of Community
Foundation for Monterey County

\$5,000 to \$9,999

Anonymous
Applewood Fund of Santa Cruz
Community Foundation
Coast Big Sur
California Primary Care
Association
Doolittle Fund Community
Foundation for Monterey County
Peter Fenton
Network for Good
Dan & Ellen Weiner
Jean & Tim Weiss

\$1,000 to \$4,999

Anonymous
James Betts, M.D.
Big Sur River Inn
Blaze Engineering
William & Anne Burleigh
Camaldolese Hermits of America
Sharen Carey
Carmel Insurance Agency
Carissa Chappellet
Mark Chesebro & Caroline
Mitchel
Dan & Nadine Clark
William & Nancy Doolittle
Doris Parker Fee Fund of
Community Foundation for
Monterey County
Dr. Frank Pye Smith Medical
Facilities Fund of Community
Foundation for Monterey County
Catherine Fanoie
Debra Federico
Post Ranch Inn
Glen Oaks Big Sur
Sam Gores
Heinemann-Kueffner Fund of
Marin Community Foundation
Fran Heller
Frances & John Hoeffel

Cecily Hudson
Alan & Mary Ann Jardine
Charles & Carol Keller
Mary Ellen Klee
Heather & Sidney Lanier
Ken & Stephanie Lee
Josef London
Ona & Robert Murphy Trust
Sharon O'Grady
Rob & Lee Robertson
Barbara & Jeffrey Rogers
Melissa McGrain & Andrew Stern
Tassajara Charitable Fund
Peter Taubkin
Treebones Resort
Mary Ann Vasconcellos & Dave
Smiley
Katharine Walters Charitable
Fund
Wold Family Fund of Community
Foundation for Monterey County

\$500 to \$999

Anonymous
Barnds Family Charitable Fund
Ralph Cook & Deborah Streeter
Ruth Ann Cooper, DPM
Elizabeth Fries
Matt & Danielle Glazer
Andrew & Myra Goodman
Christian Hansen
Marty Hartman
Joseph Jason Harvie
Hawthorne Gallery
Ben & Carole Heinrich
Jerilyn Hesse
Heidi Hopkins
Mary Jordan
Hal Latta
Nicole Lieu
Robert Lockwood
Christie Nordhielm
Michael Jacobson & Michael
Olsen
Patrick & Amanda Orosco
Victor & Laura Pavloff
Ken Daughters & Barbara Ray
David Sabih
Pat Nicklaus Sabin
Lynda & Bob Sayre
Sandie Borthwick & Gloria Souza
Fred Terman & Nan Borreson
Fund of Community Foundation
for Monterey County
Carlos Vasquez
Keith Wong

\$100 to \$499

AmazonSmile
Anonymous
Lauren & Joel Baleioni
Ada Banks
Linda Barnwell
Benevity
Deborah & Charles Biller
Tracy Brockway
Brita & Steve Bruemmer
Edgar Burde
Christopher Cadwell
Fabian Carballo
Carmel Realty Foundation
Maryann & Raul Delafloor
Drew Delafloor
Marie Diez-Quinton
Marco Drenzo
Joyce Dodge
Sterling Doughty
Yeh Family
Jeff Franklin
Debra Gaviak
Cyndy Gospodnetich
Michael Grondin
Chea Guillot
Evan Guillot
Jennifer Allen & John Hain
Andrew Hain
Jackie & Matt Harris
Lizbette Hernandez
Patricia Holt
Lynn Johnson
Julie Kahn
Martha Karstens
Butch & Patricia Kronlund
Laela Leavy
Paul & Janet Lesniak
Chad Lincoln
Michael Linder
Shirley Loeb
Jackelyn & Daniel Lopez
Debbie Luis
Albert MacFarland
Jane Magida
David Maloof
Rayner Marx
Suzette McClaskey
Myan McQueen
Ryan Meeker
Rachel Meyer
Michael Minasian
Kendra Morgenrath
Martha Morgenrath
Margaret Stevens & David
Nelson

Neukermans Family Fund Silicon
Valley Community Foundation
Antonia Nicklaus
Joanne Nissen
Derric Oliver
John & Carol O'Neil
Dan O'Rourke
Jaci Pappas
Frank & Kathy Pinney
Sarah Blackstone & Dr Harvey
Pressman
Donald Reil
Martha Reno
Daniel Reznick
Johnny Rivers
Eugene & Maya Hartman Rizzo
Elliot Ruchowitz-Roberts
Sheri Rushing
Suzanne Salazar
Ray & Celia Sanborn
Nancy Sanders
Kathy Schwartz
Barbara Sexton
Ron Sherwin
Isabel Silveira
Victoria Singer
Peter & Jane-Ashley Skinner
David Spilker
Katherine Steele
Kara Stout
Judy Thompson
Mike & Carol Tinkey
Julie Conrad & Tony Tollner
Magnus & Mary Lu Toren
Tim & Cammy Torgenrud
Mary Trotter
Jennice Wong
Roahn & Joan Wynar
Donald Young
Bradley Zeve
\$1 to \$99
Patricia Addleman
Anonymous
Sergio Aragon
Julie & Hank Armstrong
Thomas Bader
Frank Christie & Lisa Baron
Big Sur Grange
Wendy & Joe Burnett
Sally Rideout & Carole Campo
Andrea Carter
Gail Chambers
Erica Chesley
Iustin Craciunescu
Sigrid Daffner
Karen Dine

R. K. Dusek
Peter & Janie Eichorn
Shena Ellis
Barbara Emont
Ursula Esser
Neil Etling
Judith Faulkner
Maria Ferdin
Hugo & Karen Ferlito
Deborah Forman
Jessica Granato
Christopher Grimes
Jerrri Hansen
Sam Buttrey & Elinda Hardy
Steven Harper
Nancy Harray
Andrea Heiser
Ann Hobson
Nancy Hood
Alison Kadin
Mike Weber & Denise Klein
Kathleen & Rob Lee
Anna Lowery
Aisha Mays
Jan & Tom McBride
Patie McCracken
Susan McDonald-Brodey
Bruce Merchant
Jonina Meyers
F.E. "Flo" Miller
Martin Dehmier & Janette Moody
Barbara Moore
Brigga Mosca-Cripe
Christiane Muehlich
Ron & Sally Munro
Bette & William Nelson
Cynthia Patti
Katherine Penebre
Alan Perlmutter
Jean Peterson
Cynthia Ann Rangel
Amy Ricard
Neil Richman
Keely Richter
Elana Yonah Rosen
Mark Scherman
Julie Schulman
Monica & Joel Severson
Cath Tendler
Garrett & Eileen Vander Leun
Marjorie Vinson
Ellen Watson
Joanne & Lowell Webster
Rhonda Williams



RESPONSES TO COVID-19

We have always said that one of Big Sur Health Center's most important goals is to be here for the expected - and the unexpected. Never in our 40-year history has the Health Center been as challenged to meet this goal as it has during the COVID-19 pandemic. Our services are crucial to support our patients, the local businesses and our community.

In March of 2020, we began to reschedule non-urgent patient visits. We set up a triage tent in the parking lot and developed a process for screening ill patients and for testing asymptomatic individuals. Other patients, whose medical conditions required an on-site visit, were given strict requirements for their appointment – the use of masks, hand gel and social distancing while at the health center. Where appropriate, visits were (and continue to be) conducted via telephone consultations and telehealth visits.

During this time, we have remained at full staff in order to meet the current needs of our patients and to prepare for the potential surge in patient volume as the cases of COVID-19 continue to increase in Monterey County.

Finally, in January, we received the long-awaited vaccine from Moderna. Following strict guidelines for prioritizing recipients, we began with healthcare workers, first responders and those most vulnerable, high-risk patients. The vaccine has proven to be safe and effective. It is not made from live virus and, therefore, cannot give you the disease. The vaccine stimulates your immune system to make antibodies against the virus to protect you from getting ill. While there are some side effects, the benefits of being protected against severe COVID disease far outweigh any adverse effects from the vaccine.

You are encouraged to continue to avoid unnecessary outings, wear a mask outside of the home, wash frequently and socially distance.

As of the end of February, we have tested performed 740 Covid tests and administered 220 Moderna Covid vaccines. It is our sincere hope that by the time you read this, you will have received your vaccine and the pandemic will have turned around! ■

RESPONDIENDO AL COVID-19

Siempre hemos dicho que uno de los objetivos más importantes de Big Sur Health Center es estar aquí para lo esperado y lo inesperado. Nunca en nuestros 40 años ha tenido este centro de salud el desafío de alcanzar una meta como lo tuvo durante la pandemia de COVID-19. Nuestros servicios son cruciales para apoyar a nuestros pacientes, las empresas locales y nuestra comunidad.

En marzo de 2020, comenzamos a reprogramar las visitas de pacientes que no eran urgentes. Instalamos una carpa de triaje en el estacionamiento y desarrollamos procesos para evaluar a pacientes enfermos y para evaluar a individuos asintomáticos. A otros pacientes, cuyas condiciones médicas requerían una visita, se les dieron requisitos estrictos para su cita: el uso de máscaras, gel desinfectante de manos y distanciamiento social mientras estaban en el centro de salud. Cuando fue apropiado, las visitas se realizaron (y continúan realizándose) a través de consultas telefónicas y visitas de telesalud.

Durante este tiempo, hemos mantenido a todo nuestro personal para satisfacer las necesidades actuales de nuestros pacientes y para prepararnos para el aumento potencial en el volumen de pacientes a medida que los casos de COVID-19 continúan aumentando en el condado de Monterey.

Finalmente, en enero, recibimos la tanta esperada vacuna de Moderna. Siguiendo pautas estrictas para priorizar a los recipientes, comenzamos con los trabajadores de salud, los socorristas y los pacientes más vulnerables y de alto riesgo. La vacuna ha mostrado ser segura y eficaz. No está hecha de virus vivos y, por lo tanto, no puede transmitirle la enfermedad. La vacuna estimula su sistema inmunológico para que produzca anticuerpos contra el virus para evitar que se enferme. Si bien existen algunos efectos secundarios, los beneficios de estar protegido contra la enfermedad COVID grave superan con creces cualquier efecto adverso de la vacuna.

Se le anima a seguir evitando salidas innecesarias, usar una mascarilla fuera de casa, lavarse las manos con frecuencia y distanciarse socialmente.

A partir de febrero, les hemos hecho pruebas a 740 individuos y vacunado a 220. Esperamos sinceramente que para cuando usted lea esto, haya recibido su vacuna y la pandemia se haya desvanecido. ■

GARDENING IN SMALL SPACES

The English poet Alfred Austin once said, “To nurture a garden is to feed not just the body, but the soul.” How true it is that fresh air, sunshine, and the feel of soil makes everyone feel better. But, then, if you don’t already have a garden, where do you start, especially if space is an issue? Well, don’t give up. Patio gardens and small garden spaces are becoming more and more popular, from the balconies of group housing units to small sunny kitchen windows, all it takes is a little ingenuity. All you need is a container, sunshine, soil, and seeds to grow a garden that will fit into even the tiniest of spaces.

Want broccoli? Baby broccoli (the original broccolini) produces small, tender broccoli heads atop thin, tender stems. You can fit four plants in a 24-inch-long window box. Many lettuce varieties are perfect container vegetables.

Did you know that you can also grow peas, blueberries, and celery in a container garden? You can! And tomatoes too. Find out more about gardening in small spaces in *The Old Farmer’s Almanac* and in their digital magazine, *The Old Farmer’s Almanac EXTRA*.

Also, in paperback, “Square Foot Gardening,” by Mel Bartholomew, offers information on all kinds of special gardens, including garden tables adapted for garden enthusiasts in wheelchairs. ■



JARDINANDO EN ESPACIOS PEQUEÑOS

El poeta inglés Alfred Austin una vez dijo: “Cuidar un jardín es alimentar no solo el cuerpo, sino el alma “. También es cierto que el aire fresco, el sol y

la sensación de la tierra nos hace sentirnos mejores a todos. Entonces, si aún no ha hecho un jardín ¿por dónde empezar? Especialmente si el espacio es un problema. ¡No se rinda!

Jardines de patio y jardines en espacios pequeños son cada día más populares, desde los balcones de las viviendas colectivas a pequeñas ventanas soleadas de la cocina, todo lo que se necesita es un poco de ingenio. Solo necesita un recipiente, sol, tierra y semillas para cultivar un jardín que quepa en los espacios más pequeños.

¿Quiere brócoli? El “brócoli bebé” (broccolini) produce pequeñas y tiernas cabezas de brócoli sobre tallos delgados y tiernitos. Puede colocar cuatro plantas en una caja de ventana de 24 pulgadas. Muchas variedades de lechuga son perfectas para un jardín en contenedor.

¿Sabe que usted puede crecer chícharos, arándanos y apio en un jardín de macetas? ¡Sí puede! Y tomates también. Para saber más sobre la jardinería en espacios

pequeños, consulte *The Old Farmer’s Almanac* y su revista digital, *The Old Farmer’s Almanac EXTRA*.

Además, un libro de bolsillo llamado Square Foot Gardening de Mel Bartholomew, le ofrece información sobre todo tipo de jardines especiales, incluyendo mesas para jardinería adaptadas para los amantes de jardinería que están en sillas de ruedas. ■

THANK YOU!

MC GIVES: Thanks to our generous donors, we raised \$107,793 through MC Gives. Thank you also goes to those who made direct gifts of \$85,113 during our year-end campaign. We appreciate every one of you!

FORAGERS FESTIVAL: While we were disappointed we could not hold a live event this year, we are grateful for those who supported our virtual venues that raised over \$5,000 for the health center. We hope to see you in person in 2022!

¡GRACIAS!

MC GIVES: Gracias a nuestros generosos donantes, recaudamos \$107,793 a través de MC Gives. Gracias también a quienes hicieron donaciones directas de \$85,113 durante nuestra campaña de fin de año. ¡Apreciamos a cada uno de ustedes!

FORAGERS FESTIVAL: Aunque estuvimos decepcionados porque no pudimos realizar el evento en vivo este año, estamos agradecidos por aquellos que apoyaron nuestros eventos virtuales y recaudaron más de \$5,000 para el centro de salud. ¡Esperamos verlos en persona en 2022!

YOU SURVIVED 2020.

THESE FOUR IDEAS WILL HELP YOU THRIVE IN 2021



If you're reading this, you obviously made it through 2020. But much of 2020 is unfortunately still with us. Many of the issues we struggled with in 2020 have continued into 2021. That means we need to strengthen our resolve, continue safe practices, and sharpen the tools for thriving in the year ahead.

Seth Cohen, founder of Applied Optimism, a community and business design lab, writing in Forbes.com, offers four ideas that will help make sure that no matter what 2021 throws at you, you will be prepared.

WRITE A PERSONAL VISION STATEMENT.

It's very cliché to make new year's resolutions (and then to casually, sometimes quickly, break them). But this year, rather than declaring a few loose commitments, write down a real vision statement for yourself.

FIND AN ACCOUNTABILITY PARTNER.

Nobody can do it alone. Not even you. So take your personal vision statement and find at least one person to share it with. It can be a family member, a friend, or even a co-worker. The

key quality this person needs is the power to help hold you accountable.

COMMIT TO A COMMUNITY.

Beyond a single accountability partner, all of us benefit from being part of a community that is greater than ourselves. In the past year all of us have had to adjust to an era of physical distancing. But that doesn't mean we should be truly distancing ourselves from one another in the communal sense. Find new ways to embrace togetherness and feel a stronger sense of connection to a greater goal.

PLAN SOME FUN.

Let's be honest: 2021 started out pretty rough. We aren't out of the woods yet. But that doesn't mean there won't be joy and wonder in 2021. So just as much as you should plan on some personal growth in your 2021 vision statement, you should also plan on experiencing something that makes you smile and laugh.

While it is a good thing to survive a year, it is an even better thing to thrive in it. And THAT is one new year's resolution we can all commit to keeping. ■

SOBREVIVIÓ EL 2020.

ESTAS CUATRO IDEAS LE AYUDARÁN A CRECER Y FLORECER EN 2021



Si está leyendo esto, obviamente logró sobrevivir hasta 2021. Lamentablemente, gran parte del año 2020 todavía está con nosotros. Muchos de los problemas con los que luchamos en 2020 han continuado hasta 2021. Eso significa que debemos fortalecer nuestra determinación, continuar con las prácticas seguras y perfeccionar las herramientas para prosperar y crecer en el próximo año.

Seth Cohen, fundador de Applied Optimism, un laboratorio de diseño empresarial y comunitario, en Forbes.com ofrece cuatro ideas que ayudarán a asegurarse de que, sin importar lo que le dispare el 2021, estará preparado.

ESCRIBA UNA DECLARACIÓN DE MISIÓN PERSONAL.

Es muy cliché hacer resoluciones de año nuevo (y luego casualmente, y a veces rápidamente, romperlas). Pero este año, en lugar de declarar algunos compromisos imprecisos, declaración de misión real para usted mismo.

BUSQUE A UN SOCIO DE RESPONSABILIDAD.

Nadie puede hacerlo solo. Ni siquiera usted. Así que tome su declaración de misión personal y busque al menos a una persona con quien compartirla. Puede ser un miembro de la

familia, un amigo o incluso un compañero de trabajo. La cualidad clave que esta persona necesita es el poder de ayudarlo a rendir cuentas.

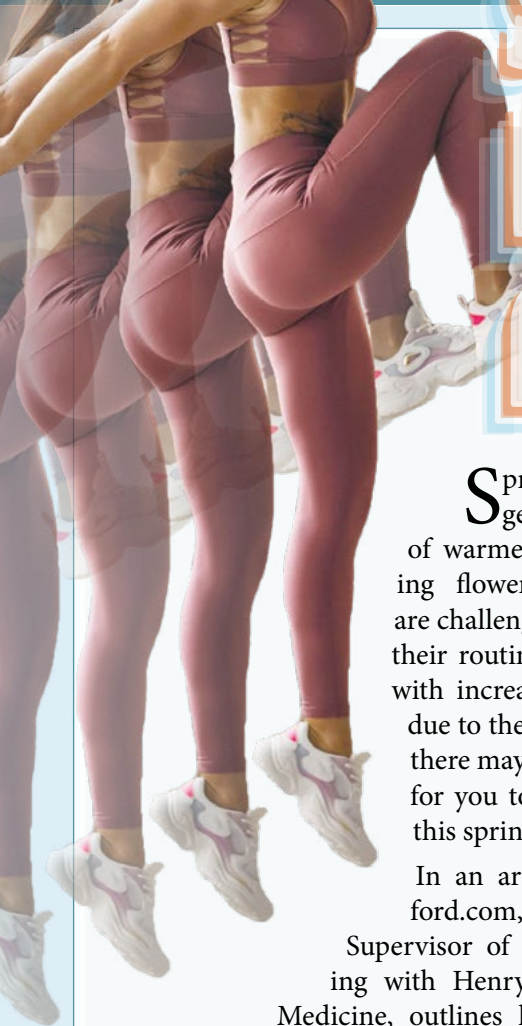
COMPROMÉTASE CON UNA COMUNIDAD.

Además de un solo socio de responsabilidad, todos nos beneficiamos de ser parte de una comunidad que es más grande que nosotros. En el último año todos hemos tenido que adaptarnos a una era de distanciamiento física. Pero eso no significa que debemos distanciarnos verdaderamente unos de otros en el sentido común. Encuentre nuevas formas de crear unión y sentir más conexión con una meta mayor.

PLANIFIQUE LA DIVERSIÓN.

Seamos honestos: El 2021 comenzó bastante difícil. Todavía no estamos fuera de peligro. Pero eso no significa que no habrá alegría y regocijo en 2021. Así que, por mucho que debas planificar un crecimiento personal en tu declaración de misión de 2021, también debes planear experimentar algo que te haga sonreír y reír.

Si bien es bueno sobrevivir un año, es aún mejor prosperar y florecer en él. Y ESA es una resolución de año nuevo que todos podemos comprometernos a cumplir. ■



SPRING INTO FITNESS

(DESPITE COVID-19 LIMITATIONS)

Spring is kicking into high gear. With the backdrop of warmer weather and blooming flowers, fitness enthusiasts are challenging themselves to take their routines to new levels. And with increasingly open schedules due to the COVID-19 pandemic, there may be more opportunities for you to kick up your routine this spring.

In an article posted to henryford.com, Nick Parkinson,

Supervisor of Athletic Training with Henry Ford Sports Medicine, outlines how you can

“spring into fitness” this year. Spring is an ideal time to bring your fitness routine to new heights. A few ideas:

GO LIVE. You may not be able to participate in your usual Zumba, barre and spin classes, but you can browse YouTube for recorded classes. Some gyms are offering live classes through platforms like Zoom.

TRY SOMETHING NEW. There’s no better time to adopt a new, healthy habit. If you have extra time on your hands, consider picking up a new activity. It only takes three weeks to establish a habit, so consider

taking up something like yoga or meditation — even if only for a few minutes each day.

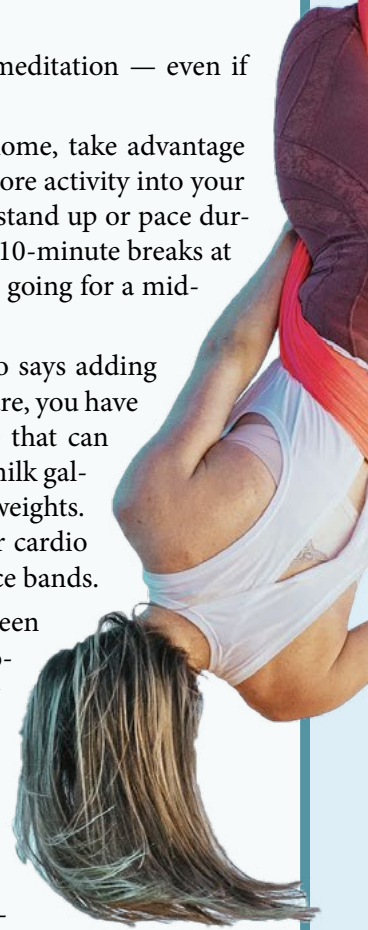
GET MOVING. If you’re working at home, take advantage of the opportunity to incorporate more activity into your day. Instead of sitting at your desk, stand up or pace during conference calls. Schedule 5- to 10-minute breaks at the top of every hour. And consider going for a mid-afternoon stroll.

GET CREATIVE WITH EQUIPMENT. Who says adding weight means dumbbells? Chances are, you have a slew of items around your house that can serve as exercise equipment. Filled milk gallons and canned goods are good weights. Bring back your jump rope for cardio and dig out those old resistance bands.

DOWNLOAD AN APP. If you’ve been on the fence about trying mobile fitness apps, now may be the ideal time to give them a test run.

TURN TO SOCIAL MEDIA. There are a variety of fitness challenges happening on social media.

Gyms are offering free online classes. And people across the globe are posting details about their workouts. ■





MEJORE SU ESTADO FÍSICO (FITNESS) ESTA PRIMAVERA

(A PESAR DE LAS LIMITACIONES DE COVID-19)

La primavera está en plena marcha. Con un clima más cálido y las plantas en flor, los entusiastas del fitness se desafían a sí mismos para llevar sus rutinas a nuevos niveles. Y con más tiempo disponible debido a la pandemia de COVID-19, es posible que haya más oportunidades para elevar su rutina esta primavera.

En un artículo publicado en henryford.com, Nick Parkinson, supervisor de entrenamiento atlético de Henry Ford Sports Medicine, describe cómo puede “saltar al fitness” este año. La primavera es un momento ideal para llevar su rutina de ejercicios a nuevas alturas. Algunas ideas:

HÁGALO EN VIVO. Es posible que no pueda participar en sus clases habituales de Zumba, barre y spin, pero puede buscar esas clases grabadas en YouTube. Algunos gimnasios ofrecen clases en vivo a través de plataformas como Zoom.

INTENTE ALGO NUEVO. No hay mejor momento para adoptar un hábito nuevo y saludable. Si tiene tiempo adicional disponible, considere la posibilidad de realizar una actividad nueva.

Solo se necesitan tres semanas para establecer un hábito, así que considere tomar algo como yoga o meditación, aunque solo sea por unos minutos cada día.

MUÉVASE. Si está trabajando en casa, aproveche la oportunidad

de incorporar más actividad en su día. En lugar de sentarse en su escritorio, levántese o camine durante las conferencias telefónicas. Programe descansos de 5 a 10 minutos al empezar cada hora. Y considere ir a dar un paseo por la tarde.

SEA CREATIVO CON EL EQUIPO. ¿Quién dice que agregar peso significa mancuernas? Lo más probable es que tenga una gran cantidad de artículos en su casa que pueden servir como equipo de ejercicio. Los galones de leche llenos y los productos enlatados son buenas pesas. Saque su cuerda de saltar para hacer cardio y desentierre esas bandas de resistencia viejas.

DESCARGUE UNA APLICACIÓN. Si ha estado indeciso sobre probar aplicaciones de fitness móviles, ahora puede ser el momento ideal para probarlas.

ACUDA A LAS REDES SOCIALES. Hay una variedad de desafíos de acondicionamiento físico en las redes sociales. Los gimnasios ofrecen clases gratuitas en línea. Y personas de todo el mundo publican detalles sobre sus entrenamientos. ■

MENTAL HEALTH IS AN IMPORTANT PART OF YOUR OVERALL HEALTH

Mental health is an important part of overall health and well-being. Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make healthy choices. Mental health is important at every stage of life.

That said, mental health is even more critical during a global pandemic that has devastated lives, economies, jobs and even things we took for granted, like going to the movies or a concert. Just going to a grocery store is an experience fraught with anxiety and concern.

The COVID-19 pandemic has put incredible stresses on us, our family and friends and our community. The Centers for Disease Control (CDC) has set up a web page with data, publications, resources, tools and resources addressing mental health at <https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm>. Here's some of the basics to know about mental health as outlined by the CDC:

WHAT IS MENTAL ILLNESS?

Mental illnesses are conditions that affect a person's thinking, feeling, mood or behavior, such as depression, anxiety, bipolar disorder, or schizophrenia. Such conditions may be occasional or long-lasting (chronic) and affect someone's ability to relate to others and function each day.

WHAT IS MENTAL HEALTH?

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It

also helps determine how we handle stress, relate to others, and make healthy choices. Mental health is important at every stage of life.

Although the terms are often used interchangeably, poor mental health and mental illness are not the same things. A person can experience poor mental health and not be diagnosed with a mental illness. Likewise, a person diagnosed with a mental illness can experience periods of physical, mental, and social well-being.

WHY IS MENTAL HEALTH IMPORTANT FOR OVERALL HEALTH?

Mental and physical health are equally important components of overall health. Mental illness, especially depression, increases the risk for many types of physical health problems, particularly long-lasting conditions like stroke, type 2 diabetes, and heart disease. ■

Artículo en español en la página 11



LA SALUD MENTAL ES UNA PARTE IMPORTANTE DE SU SALUD EN GENERAL



La salud mental es una parte importante de la salud y el bienestar en general. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás, y cómo tomamos decisiones sanas. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida.

Eso dicho, la salud mental es aún más crítica durante una pandemia global que ha devastado vidas, economías, empleos e incluso cosas que damos por sentado, como ir al cine o a un concierto. El simple hecho de ir a una tienda de comestibles es una experiencia llena de ansiedad y preocupación.

La pandemia de COVID-19 nos ha causado un estrés increíble a nosotros, a nuestra familia, amigos y a nuestra comunidad. El CDC (Centro para el Control de Enfermedades) ha creado una página web con datos, publicaciones, recursos, técnicas y recursos relacionados con la salud mental en <https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm>. Estos son algunos de los conceptos básicos que debe conocer sobre la salud mental, tal como lo describe el CDC:

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Las enfermedades mentales son afecciones que afectan el pensamiento, los sentimientos, el es-

tado de ánimo o el comportamiento de una persona, como la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar o la esquizofrenia. Tales condiciones pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas) y afectar la capacidad de una persona para relacionarse con los demás y funcionar todos los días.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones sanas. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida.

Aunque los términos a menudo se usan indistintamente, la mala salud mental y una enfermedad mental no son lo mismo. Una persona puede tener mala salud mental y no ser diagnosticada con una enfermedad mental. Asimismo, una persona diagnosticada con una enfermedad mental puede experimentar períodos de bienestar físico, mental y social.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL PARA LA SALUD EN GENERAL?

La salud física y mental son componentes igualmente importantes de la salud en general. Las enfermedades mentales, especialmente la depresión, aumentan el riesgo de muchos tipos de problemas de salud física, en particular afecciones de larga duración como derrames cerebrales, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. ■

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 californi^h 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 ♻️