



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.

SPRING / SUMMER 2024 | PRIMAVERA / VERANO 2024 | Volume 19, Number 1

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

URGENT NEEDS AFTER HOURS? JUST CALL US 24/7! 667-2580 ¿URGENCIAS DESPUÉS DE HORAS DE OFICINA? ¡SÓLO LLAME NUESTRO NÚMERO DE TELÉFONO 24/7!

FROM THE PRESIDENT

Dear Big Sur Community and Friends,

“Spring has sprung,” and there are “bells to be rung,” sang Sinatra, in “You Make Me Feel So Young.” Speaking of feeling so young, odds are better that we’ll feel that way, even when we’re “old and gray,” (rhyme intended) if we maintain a healthy lifestyle, which begins with a healthy diet.

Yes, a healthy diet will help lead to longevity, and a healthy diet means, among other things, avoiding ultra-processed foods (high in sugar, salt, and numerous other potentially harmful artificial ingredients) and increasing our intake of fresh, local fruits, vegetables, and greens (high in the “good stuff”). A great way to do so is with a home garden, and I’ve seen some good ones in Big Sur, for sure! And the good news is, now—springtime!—is the perfect time to get your home garden up and running, such as with lettuce, kale, chard, snap peas, green beans, tomatoes, peppers, summer squash, beets, carrots, celery, cilantro, basil... man, this is making my mouth water! Another great way is to visit the Big Sur Big Share farmer’s market, where you can get free farm fresh produce while visiting with friends in the community.

Building your diet around a home garden or other locally sourced, sustainable produce means you’re also cutting down on the use of plastics and other packaging, which is in line with the many benefits of composting, recycling, and reusing materials. As I mentioned in my previous letter, it’s important that we all think globally and act locally. Home gardening is one way to do so while increasing your chances of longevity. It’s a “win-win” strategy!

And now that the days are getting longer and warmer, get outside, get some sunshine, get some fresh air, get some exercise. It’s fun and healthy... another “win-win.” Finally, if you haven’t already done so, make your appointment with the Health Center for your annual check-up. Do it, as Wilford Brimley said, “because it’s the right thing to do.”

Wishing you a happy healthy spring into summer!

– Derric Oliver, Board President

DEL PRESIDENTE

Querida comunidad y amigos de Big Sur,

“Ha llegado la primavera” y hay “campanas que tocar”, cantó Sinatra en “You Make Me Feel So Young”. Hablando de sentirnos tan jóvenes, es más probable que nos sintamos así, incluso cuando seamos “viejos y canientos” (rima es la intención) si mantenemos un estilo de vida saludable, que comienza con una dieta saludable.

Sí, una dieta saludable ayudará a lograr la longevidad, y una dieta saludable significa, entre otras cosas, evitar los alimentos ultraprocesados (ricos en azúcar, sal y muchos otros ingredientes artificiales potencialmente dañinos) y aumentar nuestra ingesta de frutas locales frescas, verduras y verduras (ricas en “cosas buenas”). Una excelente manera de hacerlo es con un huerto familiar, ¡y seguro que he visto algunos buenos en Big Sur! Y la buena noticia es que ahora, ¡la primavera!, es el momento perfecto para poner en funcionamiento el huerto de su casa, como lechuga, col rizada, acelgas, guisantes, ejotes verdes, tomates, pimientos, calabazas de verano, remolachas, zanahorias, apio, cilantro, albahaca... ¡vaya, se me está haciendo agua la boca! Otra excelente manera es visitar el mercado de agricultores Big Sur Big Share, donde puede obtener productos agrícolas frescos gratis mientras visita a amigos de la comunidad.

Crear su dieta en torno a un huerto familiar u otros productos sostenibles de origen local significa que también está reduciendo el uso de plásticos y otros envases, lo que está en consonancia con los numerosos beneficios del compostaje, el reciclaje y la reutilización de materiales. Como mencioné en mi carta anterior, es importante que todos pensemos globalmente y actuemos localmente. La jardinería doméstica es una forma de hacerlo y al mismo tiempo aumentar sus posibilidades de longevidad. ¡Es una estrategia en la que todos ganan!

Y ahora que los días son cada vez más largos y cálidos, salga, tome un poco de sol, tome un poco de aire fresco y haga algo de ejercicio. Es divertido y saludable... otro beneficio mutuo. Finalmente, si aún no lo has hecho, pide tu cita con el Centro de Salud para tu revisión anual. Hazlo, como dijo Wilford Brimley, “porque es lo correcto”.

¡Les deseo una feliz y saludable primavera hasta el verano!

– Derric Oliver, presidente de la junta



Blue Zones Secret to Longevity

Ever wonder what the real secret to a long life is? National Geographic Explorer and longevity researcher, Dan Buettner did. For over 20 years, Dan has studied people in the five Blue Zones – areas where people live exceptionally long lives. He interviewed people who were 100 or older in Okinawa, Japan; Sardinia, Italy, Nicoya, Costa Rica, Ikaria, Greece, and Loma Linda, California. Here are the nine common themes he discovered in every population:

1. **Move naturally.** The world's longest-living people don't pump iron, run marathons, or join gyms. They spend time in the environment. They walk and they garden.
2. Residents in every zone had **something to live for beyond work.** Finding purpose, even if very small, can add years to your life.
3. Even people in the Blue Zones experience stress. Don't we all? But, they **develop routines to help shed stress.** Take a short daily walk, a few moments of meditation or yoga, or a meet-up with friends.
4. **The 80% rule.** People in the Blue Zones eat their smallest meal in the late afternoon or early evening and they stop eating when their stomachs are 80% full. It takes approximately 20 minutes for the enzyme leptin to send the message to your brain that you are full.
5. **Plant slant.** Beans, including fava, black, soy, and lentils are the cornerstone of most Blue Zone diets. Meat is eaten on average 5 times/month and a serving is 3-4 ounces, the size of a deck of cards.
6. **Wine at 5 p.m.** People in Blue Zones drink alcohol moderately. Studies have shown that moderate drinkers outlive nondrinkers. The recommendation is to drink no more than 1-2 drinks/ day, with friends and/or with food. But, if you don't drink, this isn't an invitation to start.
7. All but 5 of the 263 centenarians interviewed belonged to a faith-based community. **Belonging to a community can add years to your life.**
8. **Put loved ones first.** Centenarians keep aging parents and grandparents nearby or in the home. They commit to a life partner and they give their children plenty of time and love.
9. **Find the right tribe.** The world's longest-lived people choose social circles that support healthy behaviors.

Since this research began, Blue Zone projects have sprung up in communities across the country, including Monterey County. Big Sur Health Center is proud to be working toward recognition as a Blue Zones facility, encouraging changes that lead to a healthier community. ■

El secreto de las zonas azules para la longevidad

¿Alguna vez te has preguntado cuál es el verdadero secreto para una larga vida? El explorador de National Geographic e investigador de la longevidad, Dan Buettner, lo hizo. Durante más de 20 años, Dan ha estudiado a personas en las cinco Zonas Azules, áreas donde las personas viven vidas excepcionalmente largas. Entrevistó a personas de 100 años o más en Okinawa, Japón; Cerdeña, Italia, Nicoya, Costa Rica, Icaria, Grecia y Loma Linda, California. Aquí están los nueve temas comunes que descubrió en cada población:

1. **Muévete naturalmente.** Las personas más longevas del mundo no levantan pesas, no corren maratones ni se apuntan a gimnasios. Pasan tiempo en el medio ambiente. Caminan y hacen jardinería.
2. Los residentes de cada zona tenían algo por lo que vivir más allá del trabajo. Encontrar un propósito, aunque sea muy pequeño, puede añadir años a tu vida.
3. Incluso las personas en las Zonas Azules experimentan estrés. ¿No lo hacemos todos? Pero ellos **desarrollan rutinas para ayudar a deshacerse del estrés.** Haz un pequeño paseo diario, unos momentos de meditación o yoga, o juntarse con amigos.
4. **La regla del 80%.** Las personas en las Zonas Azules comen su comida más pequeña al final de la tarde o temprano en la noche y dejan de comer cuando sus estómagos están llenos en un 80%. La enzima leptina tarda aproximadamente 20 minutos en enviar el mensaje a su cerebro de que está lleno.
5. **Inclinación de la planta.** Los frijoles, incluidas las habas, los negros, la soja y las lentejas, son el platillo fuerte en la mayoría de las dietas de la Zona Azul. La carne se come en promedio 5 veces al mes y una porción es de 3 a 4 onzas, el tamaño de una baraja de cartas.
6. **Vino a las 5 p.m.** Las personas en las Zonas Azules beben alcohol con moderación. Los estudios han demostrado que los bebedores moderados sobreviven a los no bebedores. La recomendación es no beber más de 1-2 tragos/día, con amigos y/o con comida. Pero, si no bebes, esto no es una invitación a empezar.
7. Todos menos cinco de los 263 centenarios entrevistados pertenecían a una comunidad religiosa. Pertenecer **a una comunidad puede añadir años a tu vida.**
8. **Pon a tus seres queridos primero.** Los centenarios mantienen a sus padres y abuelos ancianos cerca o en casa. Se comprometen con un compañero de vida y les dan a sus hijos mucho tiempo y amor.
9. **Encuentra la tribu adecuada.** Las personas más longevas del mundo eligen círculos sociales que apoyan comportamientos saludables.

Desde que comenzó esta investigación, han surgido proyectos de la Zona Azul en comunidades de todo el país, incluido el condado de Monterey. Big Sur Health Center se enorgullece de trabajar para lograr el reconocimiento como instalación de la Zona Azul, fomentando cambios que conduzcan a una comunidad más saludable. ■



Ultra-Processed Foods | Alimentos ultraprocesados



Ultra-processed foods (UPFs) are foods that are high in calories, added sugar, and sodium, and are low in fiber. They usually contain cheap ingredients with little to no nutritional value. Some examples include chips, breakfast cereals, processed meats, frozen dinners, sweetened beverages, and fast foods.

There is significant evidence that UPFs contribute to obesity, diabetes, hypertension, heart attacks and stroke.

To minimize the amount of UPFs in your diet, try to make it a habit to buy “real” food and cook it at home whenever possible. Other steps you can take:

- ↳ **Read and compare product labels.** Avoid hydrogenated oils, high-fructose corn syrup, MSG, sodium nitrate, and anything labelled “artificial.”
- ↳ **Avoid sugar-sweetened beverages** that have no nutritional value. These beverages are the number one cause of obesity and type 2 diabetes. Drink water instead, and for flavor, add a splash of lemon, lime, or other favorite fruit or vegetable juice.
- ↳ When eating out, **avoid fast-food chains.** Instead, go to local restaurants that are less likely to have ultra-processed foods. Limit fast food to no more than once a week.

You can't avoid ultra-processed food entirely and you don't have to give up your favorite treats. Just try to limit these foods to an occasional basis and then really enjoy them when you do indulge. ■

Los alimentos ultraprocesados (UPFs por sus siglas en Inglés) son alimentos ricos en calorías, azúcar añadido y sodio, y bajos en fibra. Suelen contener ingredientes baratos con poco o ningún valor nutricional. Algunos ejemplos incluyen patatas fritas, cereales para el desayuno, carnes procesadas, cenas congeladas, bebidas endulzadas y comidas rápidas.

Existe evidencia significativa de que los UPFs contribuyen a la obesidad, la diabetes, la hipertensión, los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares.

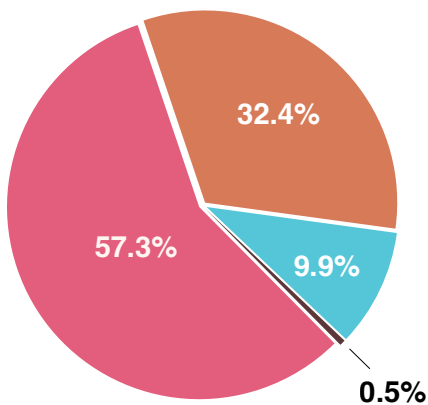
Para minimizar la cantidad de UPFs en su dieta, trate de adquirir el hábito de comprar alimentos “reales” y cocinarlos en casa siempre que sea posible. Otros pasos que puedes seguir:

- ↳ **Leer y comparar etiquetas de productos.** Evite los aceites hidrogenados, el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, el glutamato monosódico, el nitrato de sodio y cualquier cosa etiquetada como “artificial”.
- ↳ **Evite las bebidas azucaradas** que no tienen valor nutricional. Estas bebidas son la causa número uno de obesidad y diabetes tipo 2. En su lugar, beba agua y, para darle sabor, agregue un chorrito de limón, lima u otro jugo de fruta o verdura favorito.
- ↳ Al comer fuera, **evite las cadenas de comida rápida.** En su lugar, vaya a restaurantes locales que tengan menos probabilidades de tener alimentos ultraprocesados. Limite la comida rápida a no más de una vez por semana.

No puedes evitar por completo los alimentos ultraprocesados y no tienes por qué renunciar a tus delicias favoritas. Simplemente trate de limitar estos alimentos de vez en cuando y luego disfrútelos cuando los comas. ■

2023 Annual Report | Reporte anual 2023

Expenses | Gastos



2023 Total Expenses - \$985,658*

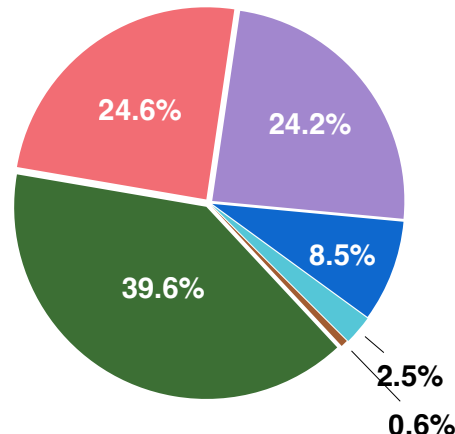
2023 Gastos Totales - \$985,658*

\$564,302	● Salaries and Benefits Salarios profesionales y del personal
\$318,908	● Office/General Administrative Oficina administrativa
\$97,658	● Lab, Pharmacy & Medical Supplies Laboratorio, Farmacia y Suministros médicos
\$4,790	● Fundraising Recaudación de fondos

Fees for services plus government incentives for exemplary performance paid for only 34% of these costs. The additional 66% 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 34% de estos costos. El 66% 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.

Income | Ingresos

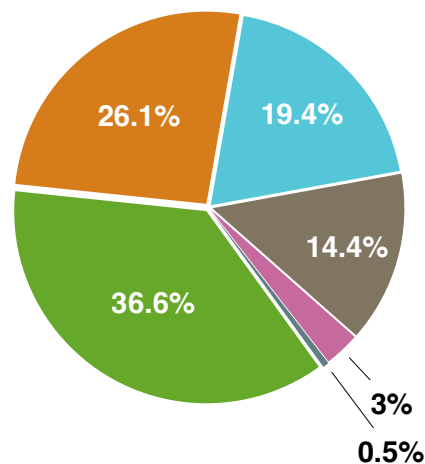


2023 Total Income - \$1,031,258

2023 Ingresos Totales - \$1,031,258

\$408,737	● Donations, Individuals Donaciones de individuales
\$253,973	● Grants Subsidios
\$249,115	● Fees for Service Honorarios por servicio
\$87,960	● Government Incentives incentivos de gobierno
\$25,353	● Miscellaneous Misceláneo
\$6,120	● Board Event Evento de la mesa directiva

Payment Sources Fuentes de Pagos



2023 Payment Sources for Patient Services - \$337,075

2023 Fuentes de Pago para Servicios al Paciente - \$337,075

		Patients Pacientes	Visits Visitas
\$123,427	● Government: MediCal Gobierno: Medical	307	837
\$87,960	● Government Incentives incentivos de gobierno	-	-
\$65,314	● Private Insurance: Commercial Carriers Seguro privado: Agencias Comerciales	328	1,070
\$48,511	● Government: Medicare Gobierno: Medicare	189	603
\$10,077	● Uninsured/underinsured, cash Sin seguro / con seguro insuficiente, Pagos en efectivo	108	134
\$1,786	● Other Payors Otros pagadores	35	72
	Total	967	2,417

In 2023, we provided \$138,000 in discounted and uncompensated services
En 2023, proporcionamos \$138,000 en servicios descontados o sin compensación.

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!

**THANKS TO OUR GENEROUS DONORS,
WE RAISED \$121,132 THROUGH MC GIVES!
AND \$296,575 IN DIRECT DONATIONS.
WE APPRECIATE EACH AND EVERY
ONE OF YOU!**

**GRACIAS A NUESTROS GENEROSOS DONANTES,
RECAUDAMOS \$121,132 A TRAVÉS DE MC GIVES!
Y \$296,575 EN DONACIONES DIRECTAS.
¡AGRADECEMOS A TODOS Y CADA
UNO DE USTEDES!**

Business and Strategic Partners | Socios comerciales y estratégicos

We are extremely grateful for the generosity of our Business and Strategic Partners whose support is critical to our ongoing operations:

Estamos muy agradecidos por la generosidad de nuestros socios comerciales y estratégicos, cuyo apoyo es fundamental para nuestras operaciones en curso:

Business Partners | Socios comerciales

Big Sur CG Owners LLC	Nepenthe
Big Sur Deli & General Store	Post Ranch Inn Big Sur Community Fund of CFMC
Black Tail Engineering LLC	Ripplewood Resort
Blaze Engineering	Riverside Campground and Cabins
Deetjen's Big Sur Inn	Treebones Resort
Esalen Institute	Ventana Big Sur
Hawthorne Gallery	

Grants | Subsidios

Big Sur Marathon Foundation	Dr. Frank Pye Smith Medical Facilities Fund/CFMC
Big Sur River Run	Harden Foundation
California Wellness Foundation	Monterey County Gives! Fund /CFMC
Community Foundation for Monterey County (CFMC)	Monterey Peninsula Foundation
Community Hospital of the Monterey Peninsula	Yellow Brick Road Benefit Shop

In-kind | Contribuciones

We are so grateful for all those who provide in-kind donations and services as well as the many volunteers who give of their time and talents to help support the health center. Special thanks to:

Estamos muy agradecidos por todos aquellos que brindan donaciones económicas y servicios, así como los muchos voluntarios que dan su tiempo y talentos para ayudar a mantener el centro de salud. Un agradecimiento especial a:

All Saints Episcopal Church of Carmel-by-the-Sea

Dr. Brita Bruemmer

Ray Sanborn

Fenton & Keller

Hal Latta

Levi DeKeyrel

Community Hospital of the Monterey Peninsula

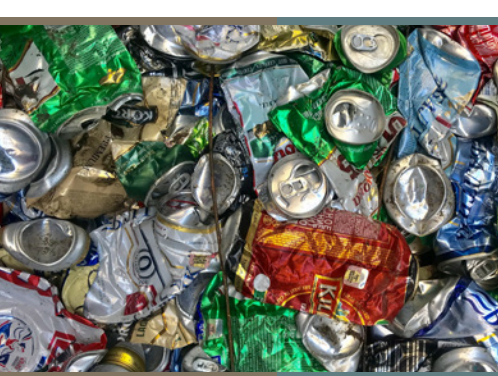
Vee-R Creative Ventures

*And extra thanks to the **CERT and other community members** who came out to help make our fall flu shot clinic such a huge success.*

*Y un agradecimiento adicional al **CERT y otros miembros de la comunidad** que ayudaron a que nuestra clínica de vacunas contra la gripe en otoño fuera un gran éxito.*

Our Donors | Nuestros Donantes

Ada Banks	Flaster-Mead Family Fund	Hal Latta	Neil Richman
AmazonSmile	Leslie Foote	Laela Leavy	Eugene & Maya Rizzo
Anonymous (12)	Kit & Rick Franke	Ken & Stephanie Lee	Bryan F. Roberts
Hank Armstrong	Elizabeth Fries	Timothy K. H. Lee	Rob & Lee Robertson
Samuel Balesteri	Matt & Danielle Glazer	Peter Fogliano & Hal Lester Foundation	Barbara & Jeffrey Rogers
Mike & Carol Barker	Roxanne Gleason	Karen & Lorin Letendre	Geno Romano
Marilyn Beck	Rachel Goldberger	Chad Lincoln	Elliot Ruchowitz-Roberts
Benevity	Andrew & Myra Goodman	Michael Linder	Sheri Rushing
Nancy Berry	Graham-Freed Family Fndtn. Fund/ CFMC	Matthew & Joan Little	Lauren Mitchel & Patricia Rutowski
James Betts, M.D.	Joseph Grainger	Robert Lockwood	Pat Nicklaus Sabin
Big Sur Grange	Christopher Grimes	Shirley Loeb	Ray & Celia Sanborn
Deborah & Charles Biller	Jennifer & Ted Guzowski	Josef London	Nancy Sanders
Robin Bot-Miller	Jennifer Allen & John Hain	Anna & Ed Lowery	Joseph & Nancy Schoendorf
Sara & Casey Boyns	Pat McNeill & Lynn Hamilton	Betsy MacGowen	Kathy Schwartz
Brita & Steve Bruemmer	Christian Hansen	Rayner Marx	Michael Scutari
Janyce Brumsey	Sam Buttrey & Marie Hardy	Dorothy Massey	Josef Shamai
Margaret Buckwalter	Steven Harper	C. A. McAra	Ron & Leslie Sherwin
Wendy & Joe Burnett	Bruce Robison & Nancy Harray	Patie McCracken	Andrea Shlien
Christopher Cadwell	Jackie Pelosi & Matt Harris	Susan McDonald-Brodey	Peter & Jane-Ashley Skinner
Camaldolese Hermits of America	Clovis Harrod	Alice L. Meyers	David Ligare & Gary Smith
Sally Rideout & Carole Campo	Greg & Susan Hawthorne	Jonina & Ray Meyers	Patricia Domingo & Paul Smith
Sharen Carey	Heinemann-Kueffner Fund of Marin Comm. Fndtn	F.E. "Flo" Miller	Sandie Borthwick & Gloria Souza
Gail Chambers	Ben & Carole Heinrich	Martin Dehmier & Janette Moody	David Spilker
Carissa Chappellet	Fran Heller	Barbara Moore	Candice Isphording & Sam Stern
Lygia Chappellet	Don Herington	Kendra Morgenrath	Cheryl & Neil Sunderland
Tajha Chappellet-Lanier	Lizbette Hernandez	Arthur A. Moure	Peter Taubkin
Dan & Nadine Clark	Frances & John Hoeffel	Sharon Myler	Jan Valencia & Cath Tendler
Coast Ridge Fund	Paula Hoffman	Bette Nelson	Brian Thayer
Jeffrey Cohen	Patricia Holt	Network for Good	Judy Thompson
Corinne Colen	Heidi Hopkins	Antonia Nicklaus	Mark & Jenny Thomson
Computershare/KCC	Peggy Horan	Joanne Nissen	Mike & Carol Tinkey
Sigrid Daffner	Aengus Jeffers	Derric & Amanda Oliver	Julie Conrad & Tony Tollner
Sharon Damon Estate	Brett Taylor & Lynn Johnson	Michael Jacobson/ Michael Olsen	Magnus & Mary Lu Toren
Kate Daniels	Doris Jolicoeur	John & Carol O'Neil	Tim & Cammy Torgenrud
Elizabeth Barnes-Daniela de Sola	Samantha Jones	Dan O'Rourke	Mary Ann Vasconcellos/Dave Smiley
Joyce Dodge	Mary Jordan	Julie Packard	Carlos Vasquez
William & Nancy Doolittle	Julie Kahn	Linda Padilla	Todd & Emily Voth
R. K. Dusek	Martha Karstens	Jaci Pappas	Lindsey Walker
Peter & Janie Eichorn	Dasha & Dan Keig	Pavey Family Foundation Fund	Katharine Walters Charitable Fund
Chris & Ute Eisenbarth	Charles & Carol Keller Family Fund of CFMC	Pebble Beach Company, Concours d'Elegance	Joanne & Lowell Webster
Shena Ellis	Ann Kern	Edward & Camille Penhoet	Ruth Weimer
Carole Erickson	Mary Ellen Klee	Jean Peterson	Dan & Ellen Weiner
Fulgencio Esparza	Carolyn Mary Kleefeld	Frank & Kathy Pinney	Jean & Tim Weiss
Yeh Family	Lisa & Charly Kleissner	Jerome & Rose Politzer	Sally Whitesides
Catherine Fanoe	William Koenig	Sarah Blackstone/Harvey Pressman	Rhonda Williams
Nick & Catherine Fanoe	Butch & Patricia Kronlund	Cynthia Ann Rangel	Meg Withgott
Judith & Michael Faulkner	Dr. & Mrs. Pierre La Mothe	Barbara Ray	Wold Family Foundation of CFMC
Doris Parker Fee Fund/CFMC	Heather & Sidney Lanier	Martha Reno	Roahn & Joan Wynar
Hugo & Karen Ferlito			Susan Zsigmond
Kimball Hurd & Alisa Fineman			



Compost, Recycle, Reuse

Did you know that 268 million tons of waste were generated in the U.S. in 2023, equivalent to 4.5 pounds/person/day? Wow, that's a lot of garbage! The United States faces the challenge of managing an ever-growing trash problem which is generating greenhouse gases that contribute to air pollution, soil and water contamination, and multiple health hazards. While there is a lot of pressure on manufacturing and other businesses to decrease waste, it is also our responsibility as citizens to do our part.

There are many ways to help reduce trash and lower your own carbon footprint (the amount of CO2 and methane gases generated by your activities) which in turn decreases pollution, saves money, and creates a healthier environment.

SIMPLE WAYS YOU CAN HELP:

Compost is any organic material added to soil to improve the growth of plants. It's an essential part of gardening. Food scraps, yard waste, and even paper products can go into a compost pile. Composting is nature's way of recycling. It is one of the easiest and most impactful ways we can contribute to a healthy environment. You can purchase fancy composting bins or simply select a space in your yard to create a pile. No yard space? No problem. You can even buy small countertop containers for inside composting. Do not use diseased plants or pet waste that might contaminate your compost and spread disease.

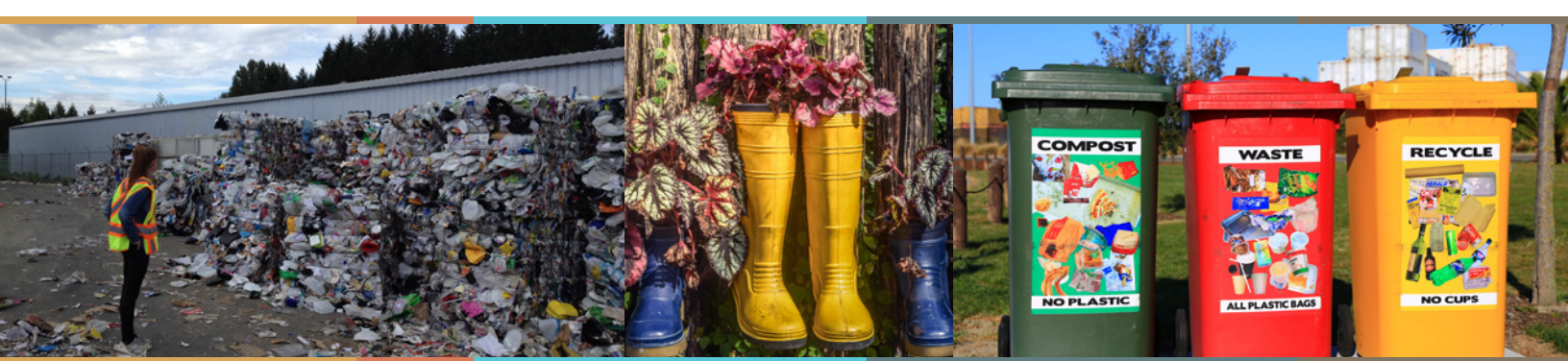
There are countless ways to recycle. Here are just a few:

- ↳ **Egg cartons** can be used to hold paint for art projects, organize beads, buttons, and other sewing items, organize nuts and bolts in the garage, or fill with soil to start seeds. They can also be added to compost; the worms love them!
- ↳ **Yogurt cups** can also be used to start seeds or wrap in paper for a vase to give as a gift. The small ones make great popsicle molds.
- ↳ **Toilet paper rolls.** Ah, there are over a hundred uses – wrap and contain appliance cords, multiple craft projects for kids and “adult kids,” and, you guessed it, there it is again – fill with soil to start seeds.

There are just about as many ways to reuse.

- ↳ **Glass jars.** Save jars from purchased food products to store leftovers in the fridge or provide airtight containers for open bags of flour, sugar, and other baking items. Many are pretty enough to use as a vase. Make a terrarium or candle. Make salad dressings and sauces to store in the fridge.
- ↳ **Clothing.** Who doesn't love getting a hand-me-down? Not only is it a great bargain, but when it comes from a friend, it invokes wonderful memories.
- ↳ **Wrapping paper.** Save gift bags and wrapping paper for future use.
- ↳ **Grocery bags.** Take reusable bags to the store and avoid wasting paper and plastic.
- ↳ **Coffee cups.** Take your own coffee cup with you for a refill and your own collapsible drink straws.

We're certain you can think of many more ways to recycle, reuse, and help save the environment. If you have any creative ideas, please share them with us and we'll feature them in the next newsletter. ■



Compostar, reciclar, reutilizar

¿Sabías que en 2023 se generaron 268 millones de toneladas de residuos en Estados Unidos, lo que equivale a 4,5 libras/persona/día? ¡Vaya, eso es mucha basura! Estados Unidos enfrenta el desafío de gestionar un problema cada vez mayor de basura que genera gases de efecto invernadero que contribuyen a la contaminación del aire, del suelo y del agua, y a múltiples riesgos para la salud. Si bien existe mucha presión sobre las empresas manufactureras y otras empresas para que reduzcan los residuos, también es nuestra responsabilidad como ciudadanos hacer nuestra parte.

Hay muchas maneras de ayudar a reducir la basura y disminuir su propia huella de carbono (la cantidad de CO₂ y gases metano generados por sus actividades), lo que a su vez disminuye la contaminación, ahorra dinero y crea un medio ambiente más saludable.

FORMAS SENCILLAS EN LAS QUE PUEDES AYUDAR:

El compost es cualquier material orgánico que se agrega al suelo para mejorar el crecimiento de las plantas. Es una parte esencial de la jardinería. Los restos de comida, los desechos del jardín e incluso los productos de papel pueden ir a parar a una pila de abono. El compostaje es la forma natural de reciclar. Es una de las formas más fáciles e impactantes en las que podemos contribuir a un medio ambiente saludable. Puede comprar contenedores de compostaje elegantes o simplemente seleccionar un espacio en su jardín para crear una pila. ¿No hay espacio en el patio? Ningún problema. Incluso puedes comprar pequeños contenedores de encimera para hacer abono en el interior. No utilice plantas enfermas ni excrementos de mascotas que puedan contaminar su abono y propagar enfermedades.

Hay innumerables formas de reciclar. Éstos son sólo algunos:

- ↳ **Cartones de huevos** se puede utilizar para guardar pintura para proyectos de arte, organizar cuentas, botones y otros artículos de costura, organizar tuercas y tornillos en el garaje o llenar con tierra para sembrar semillas. También se pueden agregar al abono; ¡A los gusanos les encantan!
- ↳ **Tazas de yogur** también se puede utilizar para sembrar semillas o envolverlo en papel para un jarrón y regalarlo. Los pequeños son fantásticos moldes para paletas.
- ↳ **Rollos de papel higiénico.** Ah, hay más de cien usos: envolver y contener cables de electrodomésticos, múltiples proyectos de manualidades para niños y “niños adultos” y, lo adivinaste, ahí está otra vez: llenar con tierra para sembrar semillas.

Hay casi tantas formas de reutilizar.

- ↳ **Jarras de vidrio.** Guarde los frascos de los productos alimenticios comprados para guardar las sobras en el refrigerador o proporcione recipientes herméticos para las bolsas abiertas de harina, azúcar y otros productos para hornear. Muchos son lo suficientemente bonitos como para usarlos como jarrón. Haz un terrario o una vela. Prepare aderezos para ensaladas y salsas para guardar en el refrigerador.
- ↳ **Ropa.** ¿A quién no le encanta recibir algo usado? No sólo es una gran ganga, sino que, cuando viene de un amigo, evoca recuerdos maravillosos.
- ↳ **Papel de regalo.** Guarde las bolsas de regalo y el papel de regalo para usarlas en el futuro.
- ↳ **Bolsas de supermercado.** Lleva bolsas reutilizables a la tienda y evita desperdiciar papel y plástico.
- ↳ **Taza de café.** Lleve su propia taza de café para rellenarla y sus propios popotes plegables.

Estamos seguros de que se te ocurren muchas más formas de reciclar, reutilizar y ayudar a salvar el medio ambiente. Si tiene alguna idea creativa, compártala con nosotros y la publicaremos en el próximo boletín. ■



Dig in for Health

Growing one's own food has been a tradition since ancient times when it was actually a necessity. Later, the practice gave way to convenience foods from vendors and stores.

However, more recently, there has been a rebirth in the interest of gardening that particularly increased during the COVID pandemic. With more time at home, people turned to their gardens for stress relief and for the convenience of accessible food right out the door.

In addition to being fun and relaxing, research has shown there are several health benefits of gardening.

- ↳ Gardening definitely increases your exercise level during weeding, carrying bags of soil, digging, raking, and harvesting.
- ↳ Growing your own vegetables makes a positive impact on your body. When you garden organically, you avoid dangerous chemicals and know that you are eating “clean” produce.
- ↳ Getting outdoors in the fresh air improves one's physical and mental health. It can provide a welcome routine and help reduce stress.
- ↳ Exchanging gardening tips with friends and sharing produce can create meaningful social experiences.

If you have a large area to commit to garden space, you are fortunate and may find it exciting to see how many different crops you can grow. However, even the most limited space can allow for a rewarding garden. Maybe you only have a small porch or balcony; there are suitable plans for you.

There are countless guides to gardening. Two favorites are *The Old Farmer's Almanac* and *The Rural Sprout*. Both have free online newsletters with garden planning guides and extensive amounts of information about all the fruits and vegetables you might want to grow. For tiny spaces, beans, carrots, lettuce, onions/leeks, peas, peppers, radishes, and tomatoes, can all be successfully grown in containers. Check out gardeningknowhow.com for more information and planning guides. Also, you don't have to purchase costly pots. Inexpensive 5-gallon paint buckets (clean, never used for paint or other chemicals) make great garden containers. Get creative; anything that can hold soil can be used as a garden container (see the bedpan garden).

However you choose to garden, we hope you'll give it a try. We promise you will find it rewarding, and who knows, you might even become addicted! ■

Ponga manos a la obra por la salud

Cultivar los propios alimentos ha sido una tradición desde la antigüedad, cuando en realidad era una necesidad. Más tarde, la práctica dio paso a las comidas preparadas de vendedores y tiendas.

Sin embargo, más recientemente, ha habido un renacimiento en el interés por la jardinería que aumentó particularmente durante la pandemia de COVID. Al pasar más tiempo en casa, la gente recurre a sus jardines para aliviar el estrés y disfrutar de la comodidad de tener alimentos accesibles a la mano.

Además de ser divertido y relajante, las investigaciones han demostrado que la jardinería tiene varios beneficios para la salud.

- ↳ La jardinería definitivamente aumenta su nivel de ejercicio al desyerbar, cargar bolsas de tierra, cavar, rastrillar y cosechar.
- ↳ Cultivar tus propios vegetales tiene un impacto positivo en tu cuerpo. Cuando cultiva un huerto orgánico, evita productos químicos peligrosos y sabe que está comiendo productos “limpios”.
- ↳ Salir al aire libre mejora la salud física y mental. Puede proporcionar una rutina acogedora y ayudar a reducir el estrés.
- ↳ Intercambiar consejos de jardinería con amigos y compartir productos puede crear experiencias sociales significativas.

Si tiene un área grande para dedicar al espacio del jardín, es afortunado y puede resultar emocionante ver cuántos cultivos diferentes puede cultivar. Sin embargo, incluso el espacio más limitado puede permitir un jardín gratificante. Quizás sólo tengas un pequeño porche o balcón; Hay planes adecuados para ti.

Existen innumerables guías de jardinería. Dos favoritos son The Old Farmer's Almanac y Rural Sprout. Ambos tienen boletines informativos gratuitos en línea con guías de planificación de jardines y una gran cantidad de información sobre todas las frutas y verduras que quizás desee cultivar. Para espacios pequeños, se pueden cultivar con éxito frijoles, zanahorias, lechugas, cebollas/ puerros, guisantes, pimientos, rábanos y tomates en contenedores. Visite [gardeningknowhow.com](https://www.gardeningknowhow.com) para obtener más información y guías de planificación. Además, no es necesario comprar macetas costosas. Los cubos de pintura económicos de 5 galones (limpios, nunca usados para pintura u otros productos químicos) son excelentes contenedores para el jardín. Sé creativo; cualquier cosa que pueda contener tierra se puede utilizar como contenedor de jardín (consulte el jardín de cuñas).

Independientemente de cómo elijas cultivar un huerto, esperamos que lo pruebes. Te prometemos que te resultará gratificante y, quién sabe, ¡incluso podrías volverte adicto! ■



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^{health+} health care home

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!

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.

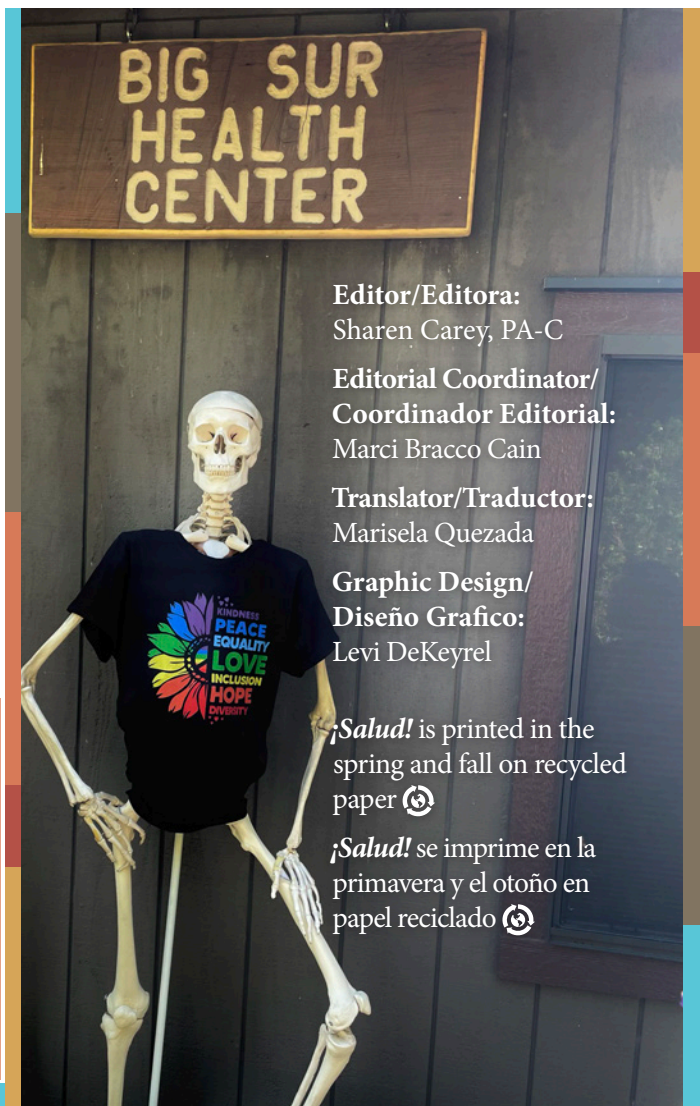
The Big Sur Health Center is on Facebook and Instagram!

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 y Instagram!**



¡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:**
Marci Bracco Cain

Translator/Traductor:
Marisela Quezada

**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 ♻️