

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



Una publicacion del proyecto Multicultural del Centro de Salud de Big Sur, dedicado al mejoramiento de la salud de la comunidad

Spring 2008

The Big Sur Health Center 46896 Highway One Big Sur, CA

Volume 3, Number 7

Monday through Friday, 10:00 am – 1:00 pm, 2:00 pm – 5:00 pm, 831 667-2580

Big Sur Health Center Health Fair 2007

What did you like best about the Health Fair and what did you learn?

Mrs. Terui's 2nd Grade and Mrs. Lee's 4/5 Classes respond:

Feria de la Salud 2007

¿Que es lo que mas te gusto acerca de la Feria de la Salud y que es lo que aprendiste? Maestra. Terui del 2nd Grado y las clases del 4/5 de la maestra Lee respondieron:

Who liked the ribbon dancing the best? ¿A quien le gusto más el baile con listones?

Elizabeth, Karen, Jennifer, Fabian, Jesse, Gabe, Kalid, Briseyda, Rex, Dylan



Who liked painting the bags the best? ¿A quien le gusto más pintar las bolsas?

Chantal, Nico, Travis, Ashley, Will, Lily, Juan, Aaron, Bella

Erika liked "Calling All Cals" the best.

A Erika le gusto más "Llamando a todas las Cals".

Most of the students said that they had learned to make healthy choices when deciding what to eat and would be eating less junk food and exercising more.

Who liked the garden burritos the best? ¿A quien le gusto más la barra de burritos del jardín?

Stephanie, Vickie, Sabrina, Tony

La mayoría de los estudiantes dijeron que habían aprendido a hacer elecciones saludables a la hora de decidir que comer y que comerían menos comida chatarra y harían más ejercicio.

What's inside...



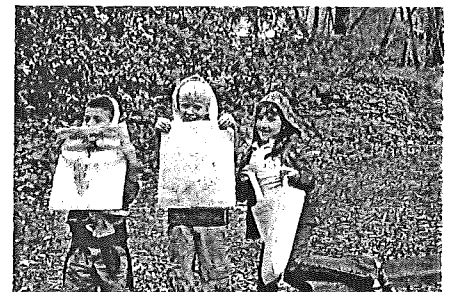
Yummy!-Healthy snacks.
Hmmm!-Bocadillos saludables.
Health Fair 2007

Who wants to be stressed out? Not me! P. 2
¿Quién quiere sentirse estresado? ¡Yo no! P. 2

Calling All Cals P. 2
Llamando a todas las Cals P. 2
Laugh To Stay Healthy P. 3
Rie Para Mantenerte Saludable P. 3
The Epidemic of Obesity and Diabetes P.3
La Epidemia de Obesidad y Diabetes P. 3
Staff Changes P. 4
Cambios de Personal P. 4
Did You Know...? P. 4
¿Sabias Que...? P. 4

What Can Healing Touch Do? P. 5
¿Qué Puede Hacer El Tacto Curativo? P. 5
Healthy Developments P. 5
Desarrollos Saludables P. 5

Lo Que hay adentro...



We just painted our own grocery bags!
Nosotros pintamos nuestras bolsas!
Feria de Salud 2007

Who Wants to be Stressed Out? Not me!

Everyone experiences some kind of stress from time to time. It's not the stress itself that causes health problems, it's how we handle it. Here are some tips from Scripps Center for Integrative Medicine:

Clear the clutter – clean your desk, empty your inbox and clear your schedule.

Be mindful of the moment – take time each day to meditate, use guided imagery, practice yoga or just breathe deeply. Set Boundaries – Learn to differentiate between the urgent and the important.

Resolve negative relationships – interpersonal conflict can adversely affect your health.

Accept things you can't change – Let go of things over which you have no control.

Don't go it alone – talk (to someone).

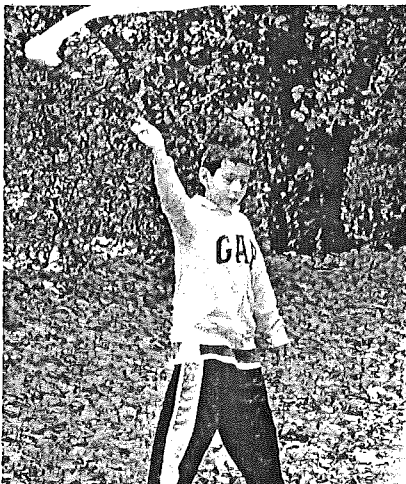
Other tips:

Find time during most days for a fast walk – 10 minutes is good, 30 minutes is better.

Sitting Meditation – Sit quietly for a few minutes concentrating on your breath.

Walking Meditation – As you walk be mindful of your surroundings and of each step you take. Notice each leaf, flower, rock, bug, accepting and appreciating them all.

Calling All Cals



Ribbon dancing at the Health Fair.
Baile con listones en la Feria de Salud

The skit that was performed at the 2007 Health Fair, asked us to “think before you eat.” Think and read as well. Is what you are about to buy healthy for you? If it has more than 5 ingredients listed – watch out! It may be just fine, but think – does it have a lot of preservatives that you don't need? Does it have fat you don't need? Does it have a lot of sugar or salt? If you don't understand what the item is – do you really want to eat it?

Llamando A Todas Las Cals

El bosquejo teatral fue presentado en la feria de la salud del 2007, nos pidió “piensa antes de comer.”

Piensa y lee también. ¿Es lo que tu estas apunto de comprar saludable para ti? Si tiene más de 5

ingredientes enlistados – ¡cuidado! Podría estar bien, pero piensa – ¿tiene muchos conservadores que tu no necesitas? ¿Tiene grasas que tú no necesitas? ¿Tiene demasiada azúcar o sal? Si tú no entiendes que es lo que es el articulo – ¿de verdad te lo quieres comer?

¿Quien quiere sentirse estresado? ¡Yo no!

Todos experimentamos alguna clase de estrés de vez en cuando. No es el estrés mismo el que causa problemas de salud, es como lo manejamos. He aquí algunos consejos del Scripps Center for Integrative Medicine:

Escombra el amontonamiento – limpia tu escritorio, limpia tu caja y despeja tu horario.

Date cuenta del momento – toma tiempo cada día para meditar, usa una guía imaginaria, practica yoga o solo respira profundo. Marca tus márgenes – Aprende a diferenciar entre lo urgente y lo importante.

Resuelve las relaciones negativas – conflictos personales pueden afectar adversamente tu salud.

Acepta las cosas que tu no puedes cambiar – Deja ir las cosas en las cuales tu no tienes control.

No te lo guardes tu solo – Háblalo (con alguien).

Otros consejos:

Encuentra tiempo casi todos los días para una caminata rápida – 10 minutos es bueno, 30 minutos es mejor.

Meditando sentado – Siéntate en silencio por unos minutos concentrándote en tu respiración.

Meditación caminando – Conforme vas caminado date cuenta de tus alrededores y de los pasos que das. Nota cada hoja flor, roca, insecto, aceptando y apreciando a todo ello.



Good Cal enjoying his throne.
El Cal noble, disfrutando su trono.

Laugh to Stay Healthy (*An Ounce of Prevention is Worth a Pound of Cure.*)

Ríe Para Mantenerte Saludable (*Un Gramo de Prevención Vale Un Kilo de Curación.*)

Laugh a lot – even if you don't feel like it. Why? Laughter:

Alleviates depression

Lowers blood pressure

Promotes relaxation

Reduces stress

Gives us more energy

Increases endorphin activity to give us a sense of well being.



If it feels good to laugh then laugh to feel good



Ríe mucho – aun cuando no tengas ganas de reírte.

¿Por que? La risa:

Alivia la depresión

Baja la presión alta

Promueve el relajamiento

Reduce el estrés

Nos da mas energía

Incrementa la actividad endorfina que nos hace sentir bien.



Si se siente bien reírse entonces ríete para sentirte bien



The Epidemic of Obesity and Diabetes

La Epidemia de Obesidad y Diabetes

Statistics from the NIH (National Institutes for Health) report the following:

Estadísticas del Instituto Nacional de La Salud (NIH por sus siglas en Ingles) reporto lo siguiente:

- About 60% of all cases of diabetes can be directly attributed to weight gain world-wide.
- About 66% of Americans are overweight (10 lbs or more over ideal weight).
- About 33% of Americans are obese (30 pounds or more overweight).

- Aproximadamente el 60% de todos los casos de diabetes pueden ser directamente atribuidos al aumento de peso mundialmente.
- Aproximadamente el 66% de los Americanos están con sobrepeso (10 libras o mas sobre el peso ideal).
- Aproximadamente el 33% de los Americanos son obesos (30 libras o mas de sobrepeso).

At the current rate of obesity, 1/3 of children born in the year 2000 will develop diabetes by the year 2010.

Con el grado de obesidad actual, 1/3 de los niños nacidos en el 2000 desarrollaran diabetes para el año 2010.

Obese Toddlers? – Say it isn't so!

Babies have a rapid growth rate, so they eat well
Toddlers have a slower growth rate, so they are "picky" eaters.
That's normal.

Can you make toddlers grow faster? You bet. But they will grow out (fatter) not up.

¿Bebes Obesos? – ¿Puede ser?

Los bebes tienen un grado de crecimiento rápido, por eso come bien
Los niños tienen un grado de crecimiento mas lento, por eso son melindrosos para comer, Eso es normal
¿Puedes hacer que los niños crezcan más rápido? Te lo apuesto.
Pero no crecerán hacia arriba (sino gordos).

Obesity is now seen in children as young as 3 years old!

¡Obesidad se esta viendo ahora en niños de tan solo 3 años!

Even more frightening, adolescents are now developing "adult" diseases. **Coronary bypass surgery (surgery to remove blockages that cause heart attacks) is now being done in teenagers!**

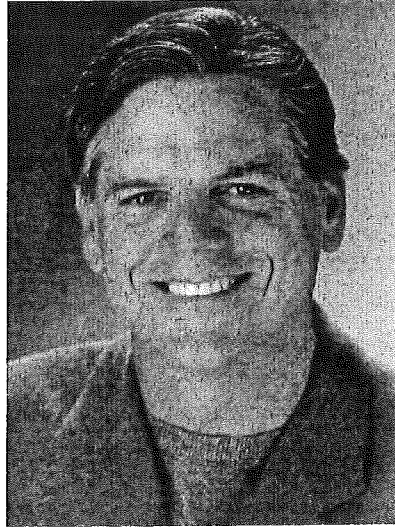
Aun más espantoso, adolescentes están ahora desarrollando enfermedades de "adultos". **¡Cirugía Coronaria (cirugía para remover bloqueos que causan ataques al corazón) está siendo realizada en adolescentes!**

So what has happened to cause this obesity epidemic? Statistics indicate that sugar consumption accounts for most of the weight gain in Americans and sodas (soft drinks) are the #1 culprit. They contain concentrated fructose or high-fructose corn syrup, which are dietary toxins! (Fructose found in whole fruit is okay because it is combined with the fiber along with other nutrients that are good for you). Concentrated fructose is found in many other drinks and foods as well, so read labels and try to avoid these toxins whenever possible to help keep good weight control and help prevent diabetes.

¿Entonces que es lo que ha pasado para causar esta epidemia de obesidad? Estadísticas indican que el consumo de azúcar es el responsable por el incremento de peso en americanos y refrescos (bebidas gaseosas) son las culpables #1. Estas contiene fructosa concentrada o miel de maíz con fructosa elevada, las cuales son ¡toxinas dietéticas! (La fructosa que se encuentra en la fruta esta combinada con la fibra de la fruta junto con otros nutrientes que son buenos para ti). Fructosa concentrada se encuentra en muchas otras bebidas y alimentos, entonces lee las etiquetas y evita estas toxinas lo mas que puedas para mantener un buen control de peso y ayudar a prevenir la diabetes.

Staff Changes

At the end of April, Dr. "Malena" Hasbun will be leaving us to pursue a private practice in Carmel where she now resides. We know our patients will miss her and we wish her the best of luck as she embarks on her new career in Holistic Medicine. Joining us April 1 was Dr. Bill Benda, who many of you know as a long-time resident of Big Sur. Dr. Benda worked as a physician at Big Sur Health Center from 1994 until 1998 when he left to study for a Senior Fellowship in Integrative Medicine at the University of Arizona which he completed in 2000. The staff welcomes Dr. Benda to our "family" and we look forward to our new venture together.



Dr. Bill Benda

Cambios de Personal

A finales de abril, La Dra. "Malena" Hasbun nos abandonara para ejercer en Carmel donde ahora ella reside. Sabemos que nuestros pacientes la extrañaran pero le deseamos la mejor de las suertes al embarcarse en su nueva carrera en la Medicina Holística. Uniéndose el primero de abril el Dr. Bill Benda, quien muchos de ustedes lo conocen como viejo residente de Big Sur. El Dr. Benda trabajo como doctor en el Centro de Salud de Big Sur desde 1994 hasta 1998 cuando se fue para estudiar Senior Fellowship in Integrative Medicine en la Universidad de Arizona el cual completo en el 2000. El personal le da la bienvenida al Dr. Benda a nuestra "familia" y vemos hacia adelante en nuestra nueva aventura juntos.

¿Sabias Que...?

¿Sabias Que? Si tienes una necesidad urgente después de las horas de oficina que no puede esperar hasta el siguiente día hábil, solo llama al número del centro de salud y sigue las direcciones de voz para hablar con el doctor en turno. Para asuntos no urgentes, puedes dejar un mensaje en la oficina que será respondido en cuanto volvamos a abrir.

If you have an urgent need after-hours that can't wait until the next business day, just call the health center number and follow the voice directions to speak with the doctor on-call. For non-urgent matters, you can leave a message for the office that will be answered as soon as we re-open.

En una emergencia seria, por
-favor marque 911

Did You Know...?

We follow strict privacy rules and practices. We never discuss you or your health issues with anyone outside of our office without your permission. The exception is information related to a work injury. In that case, we are required by law to report our findings to your employer and their insurance company, but ONLY information that is related to your work injury. Other un-related information you might share is still protected and private.

Nosotros seguimos y practicamos estrictas reglas de privacidad. Nosotros nunca hablamos de ti o de asuntos de tu salud con nadie fuera de nuestra oficina sin tu consentimiento. La excepción es información relacionada con un accidente de trabajo. En este caso, somos requeridos por la ley informar de nuestros hallazgos a tu empleador y su compañía de seguro, pero SOLAMENTE información que esta relacionada con el accidente de trabajo. Cualquier otra información no relacionada que tu nos confíes esta protegida y es privada.

In a true emergency,
please dial 911

What can Healing Touch do?

Reduce stress
Decrease anxiety
Manage pain
Increase comfort
Improve mood

Enhance immune response
Relieve cancer-related symptoms
Promote wound healing

A free **Healing Touch** clinic is offered at the Center on the 2nd and 4th Thursdays of the month. Call 667-8823 for an appointment.

"I felt a great weight lifted off me after the treatment" - Barbara D.

Healthy Developments

Wonderful, healthy developments are underway for the Children of Captain Cooper school. With the support from the Multicultural Outreach Committee of the Big Sur Health Center, the Garden Directors and Staff of Cooper are looking into adapting the U.C. Cooperative Extension Nutrition Curriculum into the next school year. Enriching the learning environment with the focus on Health and Well-being will encourage students to seek out better food choices and physical activity while integrating the organic Children's Garden into their weekly lives. Local nourishment and community involvement is the root of this project- helping to sustain us all. To learn more about the Garden's progress or how you can get involved, dig deeper at www.bigsurarts.org

*Peas & Beets, Lauren Gamblin, Garden Program Director, Captain Cooper



Taking her pulse.
Tomoando su pulso.

Desarrollos Saludables

Desarrollos maravillosos, saludables están por venir para los niños de la escuela Capitán Cooper. Con el apoyo por parte del Comité de Alcance Multicultural del Centro de Salud de Big Sur; los directores del jardín y personal de la escuela están tratando de adaptar U.C. el Curriculum de extensión nutricional para el próximo año escolar. Enriqueciendo el entorno de aprendizaje enfocados en Salud y bienestar motivara a los estudiantes a buscar mejores elecciones alimenticias y actividades físicas integrando el Jardín orgánico de niños en sus vidas semanalmente. Involucramiento de la comunidad y apoyo local son la raíz de este proyecto- ayudar para sustentarnos todos. Para aprender mas acerca del progreso del Jardín o como tu te puedes involucrar, rasca mas profundo al www.bigsurarts.org

*Peas & Beets, Lauren Gamblin, Directora del programa Jardin, Captain Cooper

¿Que puede hacer el tacto curativo?

Reduce el estrés
Decrece la ansiedad
Maneja el dolor
Incrementa el confort
Mejora el humor

Mejora las respuestas inmunes

Alivia síntomas relacionados con el cáncer
Promueve el saneamiento de heridas

Un **Tacto Curativo gratis** se ofrece en el Centro el 2nd y 4th jueves de cada mes. Llama al 667-8823 para hacer una cita.

"Sentí que me quitaron un peso de encima después del tratamiento" - Barbara D.

Our mission is to provide quality, comprehensive medical care to all in Big Sur, regardless of ability to pay.

Nuestra misión es proveer cuidado medico comprensivo y de calidad a todo Big Sur sin importar la habilidad de pagar.

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

Salud is published in the Spring and Fall.

Translation: Carlos Vasquez. Lay out: Jorge Macias. Photography: Heather Cohen.

El Centro de Salud de Big Sur consiste un servicio completo de Practica Familiar

Salud es publicada en la Primavera y en el Otoño.

Traducción: Carlos Vasquez. Diseño: Jorge Macias. Fotografía: Heather Cohen.

iSalud!



Big Sur Health Center
46896 Highway One
Big Sur, CA 93920

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
Big Sur, CA
Permit #2

Postal Patron
Big Sur, 93920