



¡Salud!

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 del Centro de Salud de Big Sur, dedicado al mejoramiento de la salud de la comunidad.

THE BIG SUR HEALTH CENTER • 46896 HIGHWAY ONE, BIG SUR, CA • (831) 667-2580
Monday—Friday, 10:00 A.M. to 1:00 P.M. & 2:00 P.M. to 5:00 P.M. • www.bigsurhealthcenter.org



Dear Friend,

I am very proud to announce our second Annual Art Show:

ART FROM HERE AND THERE

**An art sale to benefit the Big Sur Health Center
At the Restaurant at Ventana
Sunday, September 12, 2010
3:00pm to 6:00pm**

Featuring live music, Monterey County wines and great food

Taste a selection of tapas created by
chefs from Big Sur's finest restaurants

Meet the artists as they demonstrate their craft

Tickets - \$75.00 per person

As hard as it is to imagine, this year the art will be even better. I am so excited to invite you to gather with friends and artists "from here and there" to enjoy and discuss their creations. I promise you a delightful evening and a feeling of great satisfaction in supporting a noble cause; namely, YOUR Health Center.

Thank you for your kind generosity,

Carlos Vásquez, President

Artists and art collectors: If you have not already done so, please contact Brigga Mosca at 667-4298 to make a donation of your artwork.

Volunteers: If you are willing to offer your time and talents to help make this event a huge success, please call Nancy Sanders at 667-2909.

Estimado amigo(a),

Estoy muy orgulloso en anunciar nuestro segundo show de arte anual:

ARTE DE AQUI Y DE ALLA

**Una venta de arte a beneficio del Centro de Salud de Big Sur
En el restaurant de Ventana
Domingo, septiembre 12 del 2010
3:00pm a 6:00pm**

Ofreciendo música en vivo, vinos del condado de Monterey y comida estupenda

Pruebe una selección de bocadillos creados por los
Chefs de los más finos restaurants de Big Sur

Conozca a los artistas demostrando sus manualidades

Boletos - \$75.00 por persona

Tan difícil como es de imaginarlo, este año el arte es aun mejor. Estoy muy emocionado en invitarles a reunarnos con amigos y artistas "de aquí y de allá" para disfrutar y discutir sus creaciones. Les prometo una noche encantadora una satisfacción en apoyar a una noble causa; llámese, TU Centro de Salud.

Gracias por su amable generosidad,

Carlos Vásquez, President

Artistas y colectores: Si tu no lo has hecho aun, por favor contacta Brigga Mosca al 667-4298 para hacer una donación de piezas de arte.

Voluntarios: Si tienes el deseo de ofrecer tu tiempo y talento para hacer de este evento un éxito mayor, por favor llama a Nancy Sanders al 667-2909.



SMILES FOR EVERYONE

Have you had your annual cleaning and dental maintenance yet? Don't forget to call the health center to schedule an appointment with our dental team – hygienist, Shirley and her dental assistant, Esmeralda.

We especially encourage parents to bring young children so we can help them develop good oral health habits early in life. Care of baby teeth and gums is an important part of daily health maintenance. **Dental disease in children is a leading cause of general illness and poor performance in school.**

Appointments are available the **second Tuesday** of each month. All ages welcome. MediCal and private insurances accepted, as well as cash pay.

We purchased a portable dental x-ray system, with the help of the Harden Foundation. And, we now have a real dental chair, donated by Hanna Boys Center of Sonoma. Our current **wish list** includes additional portable equipment to allow dental procedures by an on-site dentist. No contribution is too small and collectively will help toward our goal of **\$20,000** for this project.

SONRISAS PARA TODOS

¿Ya has tenido tu limpieza y mantenimiento dental anual? No te olvidas de llamar al centro de salud para hacer una cita con nuestro equipo dental—higienista, Shirley y su asistente dental Esmeralda.

Especialmente exhortamos a los padres a traer a sus niños para ayudarles a crear buenos hábitos de salud oral a edad temprana. Cuidados de dientes y encías de los bebés es una parte importante del mantenimiento diario en la salud bucal. **Enfermedades dentales en los niños es una causa líder de enfermedades generales y bajo rendimiento en la escuela.**

Citas están disponibles **el segundo martes** de cada mes. Todas las edades son bienvenidas. Se acepta MediCal y seguros dentales privados así como pagos en efectivo.

Compramos un sistema portátil de rayos X, con la ayuda de la Fundación Harden. Y, ahora tenemos un sillón dental de verdad, donado por el Hanna Boys Center de Sonoma. Nuestra **lista actual de deseos** incluye equipo portátil adicional que permite procedimientos dentales en sitio por un dentista. Ninguna contribución es pequeña y colectivamente podemos ayudar hacia nuestra meta de **\$20,000** para este proyecto.

BEVERAGE TAX AND THE GOVERNMENT SHORTFALL — A CONNECTION?

A recent research report from the Robert Wood Johnson Foundation notes that with the rising obesity rates and budget shortfalls, many states are considering taxing drinks such as sodas, sport drinks, sweetened tea, fruit drinks, punches and other sugar-sweetened beverages. The report suggests that these taxes would serve a dual purpose of generating revenue, while discouraging the consumption of unhealthy beverages.

Research has shown that the **increase in consumption of sugar-sweetened drinks** is associated with increases in rates of **obesity, diabetes and other health issues.**

IMPUESTOS EN LAS BEBIDAS Y QUIEBRA EN EL GOBIERNO — ¿HAY CONEXIÓN?

Un reporte reciente de investigación de la Fundación Robert Wood Johnson advierte que con los elevados grados de obesidad y presupuestos quebrados, muchos Estados están considerando gravar con impuestos bebidas como refrescos, bebidas deportivas, té endulzados, bebidas de frutas, ponches y otras bebidas endulzadas con azúcar. El reporte sugiere que estos impuestos tendrán un propósito dual de generar ingresos, mientras que desalentara el consumo de bebidas no saludables.

La investigación ha demostrado que el **incremento en el consumo de bebidas endulzadas** está asociado con el alto incremento de **obesidad, diabetes y otros problemas de salud.**



YOU ARE WHAT YOU EAT!

Glucose is a form of sugar that comes from the food you eat. It is also made in your liver and muscles. Although glucose is essential for life, too much of it in your blood can cause diabetes, greatly increasing the risk of serious disabilities.

Uncontrolled diabetes can result in:

- Loss of vision
- Heart attacks & strokes
- Loss of kidney function
- Amputation of toes and feet

The most common symptoms of diabetes are:

- Being very thirsty
- Urinating often
- Feeling very hungry or tired
- Blurry vision

But many people have no symptoms at all for several years!

Being overweight and inactive increases the chances of developing diabetes. Currently, **65% of Americans are overweight (including children as young as 3 years old!) and 23 million have diabetes.**

Fortunately, diabetes is often preventable and in some cases can be reversible. Making wise food choices and being physically active are two of the best ways to prevent diabetes.

Small dietary changes that can make a big impact on weight and blood sugar include:

- Avoid foods with empty calories (e.g. sugar-filled soft drinks and fruit drinks)
- Avoid white (choose brown rice, whole grain pasta, whole wheat tortillas, whole grain bread)
- Increase the amount of vegetables in the diet (you can add them to your favorite sauce or other recipes)
- Use olive and canola oils in place of butterfat and lard

If you are overweight or have a family history of diabetes, you should have your blood sugar tested.



¡TÚ ERES LO QUE TÚ COMES!

Glucosa es una forma de azúcar que proviene de la comida que tú comes. También es producida en el hígado y los músculos. Aun cuando la glucosa es esencial para la vida, mucho de ella en la sangre puede causar diabetes, e incrementar seriamente el riesgo de muchas inhabilidades.

Diabetes no controlada puede resultar en:

- Pérdida de la visión
- Ataques al Corazón y embolias
- Pérdida de las funciones de los riñones
- Amputación de los pies y dedos de los pies

Los síntomas más comunes de la diabetes son:

- Tener mucha sed
- Orinar muy seguido
- Sentirse muy cansado o con hambre
- Visión borrosa

¡Pero mucha gente no presenta síntomas de ninguna clase por muchos años!

Estar con sobrepeso e inactivos incrementa las posibilidades de desarrollar diabetes. Actualmente, **65% de americanos tienen sobrepeso (incluyendo niños tan pequeños ¡como de 3 años de edad!) y 23 millones tienen diabetes.**

Afortunadamente, la diabetes es muchas veces prevenible y en algunos casos puede ser reversible. Tomando decisiones alimenticias sabias y mantenerse físicamente activo son dos de las mejores maneras para prevenir la diabetes.

Pequeños cambios alimenticios que pueden hacer un impacto grande en el peso y azúcar en la sangre incluye:

- Evitar comida con calorías que no llenan (ejemplo: refrescos y jugos saturados de azúcar)
- Evite lo blanco (escoja arroz café(integral), pastas integrales, tortillas de harina integral, pan integral)
- Incremente las cantidades de vegetales en su dieta (puedes agregarlos en tus salsas favoritas u otras recetas)
- Use aceite de olivo o de canola en lugar de manteca o mantequilla

Si tiene sobrepeso o tiene familiares con historial de diabetes, usted debe de chequearse el azúcar en la sangre.



THANKS TO OUR BIG SUR BUSINESS COMMUNITY!

Big Sur Health Center would like to extend our many thanks to following businesses for their continued participation in the Employer Contribution Program:

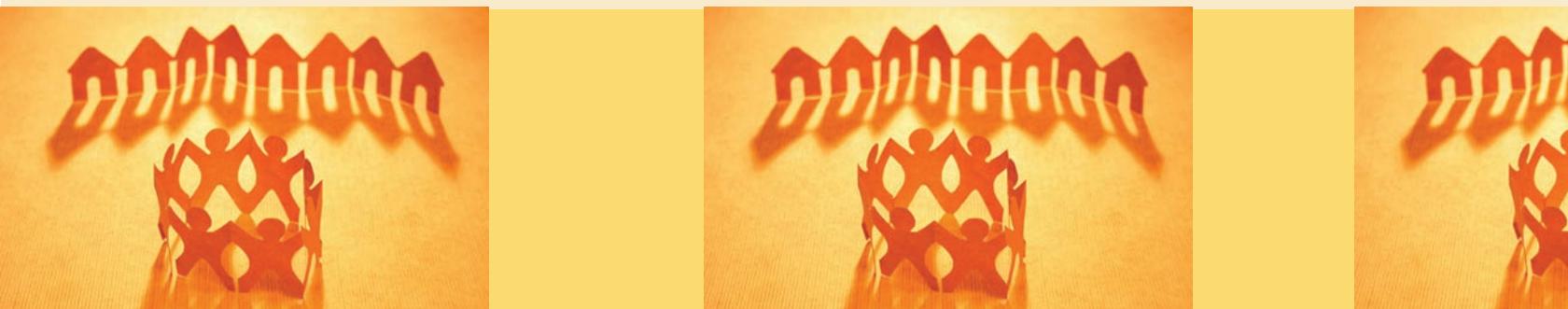
- Big Sur Builders
- Big Sur Campground & Cabins
- Big Sur Deli & Bazaar
- Big Sur Lodge
- Big Sur River Inn
- Blaze Engineering
- Deetjen's Big Sur Inn
- Esalen Institute
- Hawthorne Gallery
- Nepenthe / Phoenix
- Pinney Construction Inc.
- Post Ranch Inn
- Post Ranch Mercantile
- Ripplewood Resort
- Ventana Inn & Spa

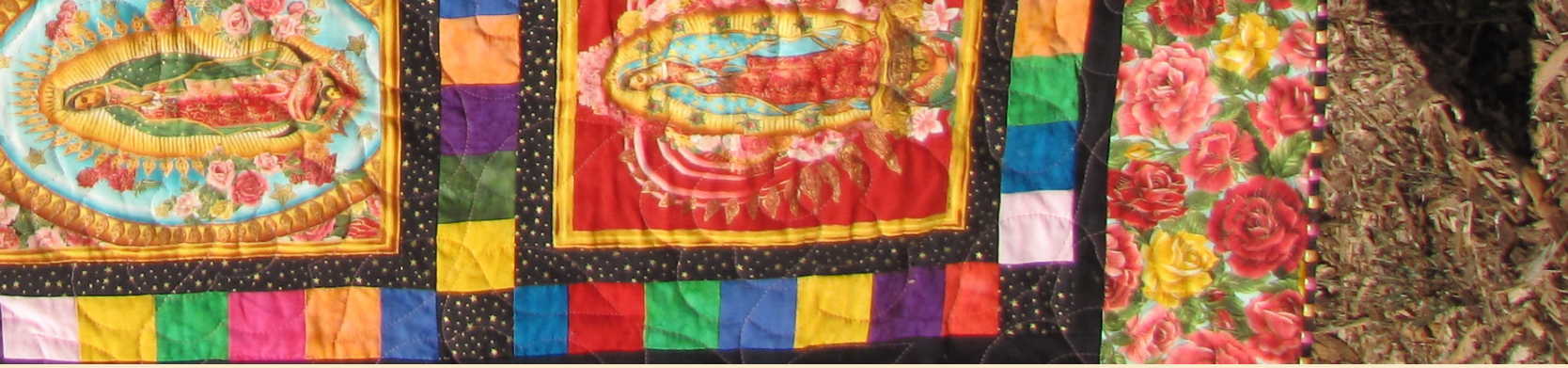
These employers make a monthly contribution to help assure the health center's continued ability to provide services to their employees and families, as well as meet urgent care needs in the event of a work-related accident. Since its inception in 2000, Big Sur businesses have contributed over \$155,000!

STRATEGIC PARTNERS

We are grateful to the following for their generous 2009 support:

- Big Sur International Marathon
- Big Sur River Run
- Blue Shield of California Foundation
- Community Hospital of the Monterey Peninsula
- Dr. Frank Pye Smith Medical Facilities Fund of the Community Foundation for Monterey County
- Big Sur Coast Property Owners Association
- First 5 Monterey County
- The California Wellness Foundation
- Generous guests of the Post Ranch Inn through the Good Night Foundation
- Generous guests of Ventana Inn & Spa through the Joie de Vivre You Can Make a Difference Program
- Harden Foundation
- Monterey Peninsula Foundation
- Individual donors and volunteers without whom we could not exist!





¡GRACIAS A NUESTRA COMUNIDAD DE BIG SUR!

El Centro de Salud de Big Sur quiere extender nuestro agradecimiento a los siguientes negocios por su continua participación en el Programa de Contribución del Empleado:

- Big Sur Builders
- Blaze Engineering
- Pinney Construction Inc.
- Big Sur Campground & Cabins
- Deetjen's Big Sur Inn
- Post Ranch Inn
- Big Sur Deli & Bazaar
- Esalen Institute
- Post Ranch Mercantile
- Big Sur Lodge
- Hawthorne Gallery
- Ripplewood Resort
- Big Sur River Inn
- Nepenthe / Phoenix
- Ventana Inn & Spa

Estos empleadores hacen una contribución mensual para ayudar a reafirmar la continua disponibilidad del centro de salud para sus empleados y familiares, así como cumplir con las necesidades de urgencias en la instancia de una lesión relacionada con un accidente del trabajo. Desde su inceptión en el 2000, los negocios de Big Sur han contribuido más de ¡\$155,000.00!

SOCIOS ESTRATÉGICOS

Estamos muy agradecidos a los siguientes por su generoso apoyo del 2009:

- Big Sur International Marathon
- Big Sur River Run
- Blue Shield of California Foundation
- Community Hospital of the Monterey Peninsula
- Dr. Frank Pye Smith Medical Facilities Fund of the Community Foundation for Monterey County
- Big Sur Coast Property Owners Association
- First 5 Monterey County
- The California Wellness Foundation
- Generosos huéspedes de Post Ranch Inn a través de the Good Night Foundation
- Generosos huéspedes de Ventana Inn & Spa a través del programa Joie de Vivre You Can Make a Difference
- Harden Foundation
- Monterey Peninsula Foundation
- ¡Donadores individuales y voluntarios de los cuales nosotros no podríamos existir!





A TOMATO A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY?

Prostate cancer is the second leading cause of cancer death for men in the United States. Studies show that 1 in 7 men will have prostate cancer by the age of 70. The risk increases if you have a brother, father, or grandfather with prostate cancer.

Symptoms of prostate cancer include:

- Frequent urination, especially at night
- Urgency in urinating
- Trouble starting or stopping your urine stream
- A weak or interrupted urine stream
- Blood in the urine
- A nagging pain in the back, hips or pelvis

These can also be symptoms of BPH, a commonly occurring benign enlargement of the prostate. Current screening recommendations for men 50 years of age and older, include an annual rectal exam and annual blood test for PSA (prostatic specific antigen). If you have a history of prostate cancer in the family, screening should begin earlier.

Research studies suggest that regular consumption of **1-2 weekly servings of tomatoes** (containing an antioxidant, lycopene) or a tomato sauce dish and/or **1-2 daily cups of green tea beverages** (containing the antioxidants, catechins) may be beneficial in decreasing the risk of developing prostate cancer.

The botanical Saw Palmetto, found in all vitamin and health food stores, has also been shown to promote prostate health.

For more information and advice on screening and prevention of prostate cancer, see your healthcare practitioner.

UN JITOMATE AL DÍA ¿MANTIENE AL DOCTOR EN LEJANÍA?

Cáncer de próstata es la segunda causa líder de muerte por cáncer en los hombres en los Estados Unidos. Estudios muestran que 1 en 7 hombres tendrán cáncer de próstata a la edad de 70. El riesgo se incrementa si tienes un hermano, padre o abuelo con cáncer de próstata.

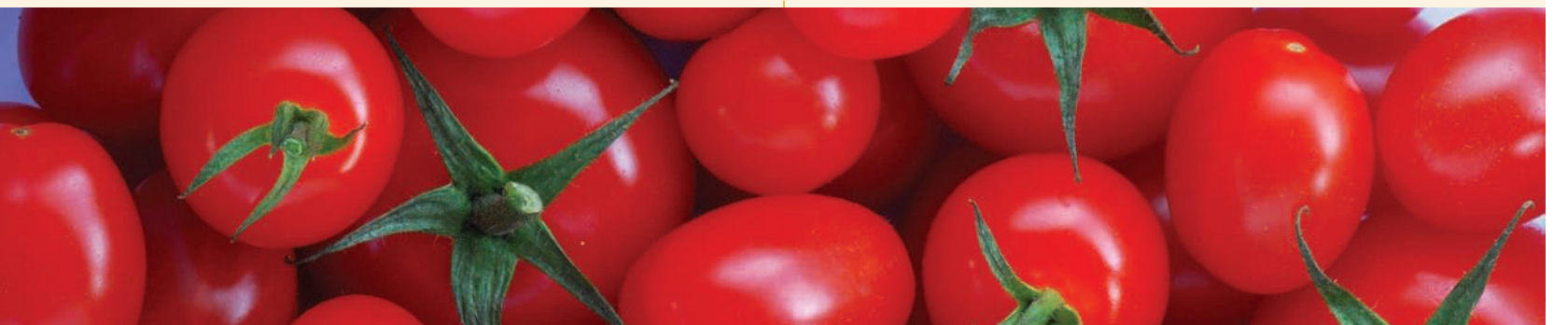
Síntomas de cáncer de próstata incluyen:

- Orinado frecuente, especialmente por la noche.
- Urgencia de orinar.
- Problemas al empezar o parar el flujo de la orina.
- Un débil o interrumpido flujo de orina.
- Sangre en la orina.
- Un dolor constante en la espalda, cadera o pelvis.

Estos también pueden ser síntomas de BPH, un alargamiento benigno común de la próstata. Escaneos para hombres de 50 años de edad y mayores, incluye un examen del recto anual y análisis de sangre anual de PSA (atingen específico prostático). Si tiene historial de cáncer en la próstata en la familia, escaneo deberá de comenzar mas temprano.

Estudios de investigación sugieren que consumo regular de **1-2 porciones por semana de jitomates** (conteniendo un antioxidante, licopeno) o un platillo con salsa de tomate y/o **1-2 tazas diarias de te herbal** bebida (conteniendo antioxidantes, catechins) puede ser benéfico en disminuir el riesgo de desarrollar cáncer en la próstata. El botánico Saw Palmetto, encontrado en todas las tiendas naturistas y de vitaminas, también ha demostrado promover la salud en la próstata.

Para más información en escaneo y prevención del cáncer de próstata, visite a su medico.





OCTOBER'S HEALTH FAIR THE LARGEST EVER

**TUESDAY, OCTOBER 12TH
12:00-5:00 PM**

Big Sur Health Center's fall 2009 Health Fair was attended by over 300 participants, the largest ever! This resulted in a new record for donations to the CHOMP Bloodmobile.

It's hard to say what makes the Health Fair continually grow year to year. We like to think it's the Big Sur community's sense of wanting to stay healthy and be the best they can be. Having so many valuable resources in one place — blood pressure, diabetes and cholesterol screenings, breast care information, acupuncture, dental screenings, flu shots and healthy snacks, and more — make it easy and fun!

So, mark your calendars for the 2010 event, Tuesday, October 12th.

FERIA DE LA SALUD DE OCTUBRE LA MÁS GRANDE

**MARTES, 12 DE OCTUBRE
12:00-5:00 PM**

La Feria de la Salud del Centro de Salud de Big Sur en el otoño del 2009 fue concurrida por más de 300 participantes, ¡más grande que nunca! Esto resultó en un nuevo record en donaciones para el banco de sangre móvil de CHOMP.

Es difícil decir que es lo que hace a la feria de salud crecer continuamente año con año. Nosotros queremos pensar que es el sentido de comunidad de Big Sur de permanecer saludable y estar de lo mejor que podamos estar. Teniendo tantos recursos valiosos en un solo lugar — presión sanguínea, escaneos de diabetes y colesterol, información de cáncer del seno, acupuntura, exámenes dentales, vacunas contra la gripe y bocadillos saludables y mucho más — lo hace ¡fácil y divertido!

Entonces, marca tus calendarios para el evento del 2010, martes 12 de octubre.

The Big Sur Health Center is a nonprofit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community. We provide quality health-care through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and center on patient needs. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.

El Centro de Salud de Big Sur es un centro no lucrativo que existe al servicio de las necesidades de salud y bienestar de la comunidad de Big Sur. Nosotros proveemos cuidados de salud de calidad a través de maneras tradicionales y complementarias que son sensibles culturalmente y se centran en las necesidades del paciente. Es nuestra búsqueda ser un compañero en tu salud de por vida para todos en Big Sur, sin importar sus necesidades o habilidad de pagar.

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

¡Salud! is printed in the spring and fall on recycled paper. ♻️

Editor: Sharen Carey, PA-C

Editorial Coordinator &
Translator: Carlos Vásquez

Graphic design and layout
donated by The Print Shop

Printed by The Print Shop

El Centro de Salud de Big Sur es una Practica Familiar de servicio completo.

¡Salud! es impresa en la primavera y otoño en papel reciclado. ♻️

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinador Editorial
& Traductor: Carlos Vásquez

Diseño grafico donado por The Print Shop

Impresa por The Print Shop



Art: Pacific Valley Students

Photo: Bill Burleigh

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

Return Service Requested

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