



iSalud!

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

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

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

**Urgent Needs after Hours?
Just Call us 24/7!**

**¿Urgencias después de horas de oficina?
¡Sólo llámenos el 24/7!**

From the President

First, I'm delighted to extend a warm welcome to Lilia Maria Glazer, baby daughter of Danielle Glazer, FNP-C, and her husband Matt. I'd also like to congratulate Maria Ostiguin on the birth of her son, Damian, and wish the family well.

On the personnel side, we've had some significant changes. The current staff includes Medical Director Deborah Biller, MD; Dr. Brita Bruemmer, MD; Danielle Glazer, FNP-C; Elizabeth Fries, PA-C; Janyce Brumsey, RN; Fela Tejeda, front office manager; Cari Albers, MA; and office assistants, Kouri Spungin and Marlen Perez.

Current directors of our Board of Directors include: Melissa Morris, president; Jaime Reed, vice president; Derric Oliver, secretary; Barbara Ray, treasurer; and members Elske Daigle, Chris McGreal, Nancy Sanders and Carlos Vasquez.

Issues that the board are currently addressing include: Updating the strategic plan, planning for executive transitioning and expanding and enhancing fund development. The community will be invited to add input into the strategic plan.

And finally, anyone who would like to volunteer to help on a board committee or at an event is encouraged to contact either one of the board members or the executive director for more information.

Yours in good health,

Melissa Morris, Board President

Carta de la Presidenta

Para empezar, estoy encantada de dar una cálida bienvenida a Lilia María Glazer, niña recién nacida de Danielle Glazer, FNP-C, y su marido Matt. También me gustaría felicitar a María Ostiguin por el nacimiento de su hijo Damian y desearles lo mejor a toda la familia.

En cuanto a nuestro personal, hemos tenido algunos cambios significativos. El personal actual incluye a la Directora Médica Deborah Biller, MD; Dr. Brita Bruemmer, MD; Danielle Glazer, FNP-C; Fries Elizabeth, PA-C; Janyce Brumsey, RN; Fela Tejeda, gerente de la oficina; Cari Albers, MA; y asistentes de oficina, Kouri Spungin y Marlen Pérez.

Directores en nuestra mesa directiva incluyen: Melissa Morris, presidente; Jaime Reed, vicepresidente; Derric Oliver, secretario; Barbara Ray, tesoroero; y miembros Elske Daigle, Chris McGreal, Nancy Sanders y Carlos Vásquez.

Cuestiones que la mesa directiva está considerando en este momento incluyen: La actualización del plan estratégico, planificación para la transición ejecutiva y ampliar y mejorar el desarrollo de fondos. Invitaremos a la comunidad que opine sobre el plan estratégico.

Por último, cualquier persona que desee hacerse voluntario para ayudar a la mesa directiva o en un evento está invitado a comunicarse con uno de los miembros de la mesa directiva o el director ejecutivo para más información.

Deseándole buena salud,

Melissa Morris, Board President

Meet Our Team

Nuestro Equipo



“Almost 28 years at the BSHC has certainly made our patients a part of my heart — oh! the stories I could tell about bravery, persistence, and achievements by so many in the community! I am glad to have been allowed some small part of it, so Thank you, Big Sur! — Deborah Biller, MD, Medical Director

Después de casi 28 años en BSHC nuestros pacientes son parte de mi corazón — ¡oh, las historias que podría contarles sobre la valentía, persistencia, y los logros de muchos en la comunidad! Me alegra haber sido una pequeña parte de ella, así que ¡gracias, Big Sur!
— Deborah Biller, MD, Medical Director



“Coming to work at the Big Sur Health Center has been a wonderful change of pace for me. From the beautiful location to getting to know the local community and my new staff family, it has all been very rewarding.
— Brita Breummer, MD

Venir a trabajar en Big Sur Health Center ha sido un maravilloso cambio para mí. Desde la hermosa ubicación, hasta llegar a conocer a la comunidad local y mi nueva familia entre el personal, todo ha sido muy gratificante.
— Brita Breummer, MD



“I am privileged to be part of a team of medical professionals who care for this community.
— Elizabeth Fries, Physician Assistant, locum tenens

Tengo el privilegio de ser parte de un equipo de profesionales médicos que cuidan de esta comunidad.
— Elizabeth Fries, Physician Assistant, locum tenens



“The Big Sur Health Center is one of the best opportunities in my life. — Fela Tejeda

El Big Sur Health Center es una de las mejores oportunidades de mi vida. — Fela Tejeda



“Big Sur Health Center has always been a place of support and caring for my family and the community.
— Kouri Spungin, Office Assistant

Big Sur Health Center siempre ha sido un lugar de apoyo y cuidado para mi familia y la comunidad.
— Kouri Spungin, Office Assistant



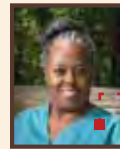
“It has been a privilege to serve this wonderful community for the past 29 years. I so appreciate the rich diversity of the patients and families who have taught me so much.
— Sharen Carey, PA-C, Executive Director

Ha sido un privilegio servir a esta maravillosa comunidad durante los últimos 29 años. Yo valoro la rica diversidad de los pacientes y las familias que me han enseñado tanto.
— Sharen Carey, PA-C, Executive Director



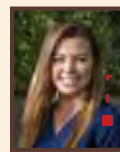
“I love my job and feel grateful to be supporting the health of the community I was raised in. We are lucky to have such a high-quality and comprehensive health center in our small, rural, and diverse community. — Danielle Glazer, FNP-C

Me encanta mi trabajo y me siento agradecida de estar apoyando la salud de la comunidad en donde me crié. Tenemos suerte en tener un centro de salud de alta calidad y tan completo en nuestra comunidad pequeña, rural, y diversa.
— Danielle Glazer, FNP-C



“What the Big Sur Health Center means to me is Family.
— Janyce E Brumsey, RN

Lo que Big Sur Health Center significa para mí, es familia.
— Janyce E Brumsey, RN



“The BSHC means helping improve the quality of life for our community and those passing through.
— Cari Albers, Medical Assistant

El BSHC significa ayudar a mejorar la calidad de vida de nuestra comunidad y la de los que solo pasan por aquí.
— Cari Albers, Medical Assistant



“Working for the Big Sur Health Center has been a wonderful work experience. I am grateful that I get the chance to help the community.
— Marlen Perez, Office Assistant

Trabajar en Big Sur Health Center ha sido una maravillosa experiencia laboral. Estoy agradecida de tener la oportunidad de ayudar a la comunidad.
— Marlen Perez, Office Assistant



TIPS to Put Stress in It's Place

Relax!

This one is for you workaholics out there. Yes, work is very important and productive but you need to take some time to chill out every day or you are going to burn out faster than a candle with no oxygen. Additionally, you need to reward yourself for a job well done. What's the use of doing all of that work if you can't have a little fun from time to time anyway?

Keep Your Brain Sharp

Many people find themselves in a rut. They go to the same job every day, hang out with the same friends and eat at the same places. While that may feel safe, it's not the most stimulating lifestyle for your brain. Try something that you do not know how to do! Buy a model car kit, master the art of Sudoku or crosswords, or take a class at your nearest college or night school. Just like physical workouts, doing too much of the same exercise will eventually give no results. Switch it up!

Start Your Day Off Right

Wake up and set aside an hour for personal development activities (meditation, walking, self-introspection, observing nature, etc.) Do the things that make you feel blissful, optimistic and empowered so that you can set a positive tone for your day. Once you start doing this, your days will be more enjoyable and fulfilling. Today is going to be the best day of your life.

CONSEJOS para Poner al Estrés en Su Lugar

¡Relájese!

Este consejo es para ustedes que trabajan demasiado. Sí, el trabajo es muy importante y productivo, pero usted necesita tomar tiempo para relajarse todos los días o se va a apagar más rápido que una vela sin oxígeno. Además, debe recompensarse por el trabajo bien hecho. ¿Qué caso tiene hacer todo ese trabajo si no puede divertirse de vez en cuando?

Mantenga su Cerebro en Forma

Muchas personas se encuentran en una rutina. Van al mismo trabajo cada día, pasan el rato con los mismos amigos, y comen en los mismos lugares. Mientras con eso puede sentirse seguro, no es lo más estimulante para su cerebro. ¡Haga el intento de hacer algo que no sabe! Compre un kit de modelo de coche, domine el arte del Sudoku o crucigramas, o tome una clase en su colegio más cercano o en la escuela de noche. Al igual que con los entrenamientos físicos, haciendo demasiado del mismo ejercicio con el tiempo no dá ningún resultado. ¡Cambie las cosas!

Comience Bien el Día

Despierte y reserve una hora para las actividades de desarrollo personal (meditación, caminar, introspección, observación de la naturaleza, etc.) Haga las cosas que lo hacen sentir feliz, optimista y empoderado para que pueda establecer un tono positivo para su día. Una vez que empiece a hacer esto, sus días serán más agradables y satisfactorios. Hoy va a ser el mejor día de su vida.

Big Sur Health Center: Small Community, Comprehensive Care

All Big Sur Health Center practitioners are trained in family practice, which includes basic cardiology, dermatology, gastroenterology, gynecology, pediatrics, urology, and general medicine.

If a problem is discovered which requires specialty care, the health center maintains a working relationship with specialists on the Monterey Peninsula and beyond and will help arrange the appropriate referral.

Big Sur Health Center: Comunidad pequeña, Cuidado abarcador

Todos los profesionales de Big Sur Health Center están capacitados en medicina familiar, que incluye cardiología básica, dermatología, gastroenterología, ginecología, pediatría, urología, y medicina general.

Si se descubre un problema que requiere atención especializada, el centro de salud mantiene relaciones profesionales con especialistas en la península de Monterey y más allá y le ayudará con la referencia apropiada.

ASPARAGUS: Trim ends and toss with olive oil, salt, and pepper. Cook at 400 degrees for 15–20 minutes. **Try adding:** Orange or lemon zest, Parmesan cheese, truffle oil, browned butter.



BEETS: Scrub beets (don't peel or trim!). Cook at 400 degrees for 45 minutes (depending on size). **Try adding:** Orange zest, rosemary, butter, balsamic vinegar.



BROCCOLI: Cut into florets and toss with olive oil, salt, and pepper. Cook at 425 degrees for 10–15 minutes. **Try adding:** Lemon juice, orange zest, garlic, red pepper flakes, Parmesan cheese, browned butter.



BRUSSELS SPROUTS: Trim ends and toss with olive oil, salt, and pepper. Cook at 400 degrees for 35–40 minutes. **Try adding:** Lemon juice, balsamic vinegar, Parmesan cheese, browned butter, fresh thyme, maple syrup.



CARROTS: Peel and toss with olive oil, salt, and pepper. Cook at: 400 degrees for 20–25 minutes. **Try adding:** Fresh thyme, maple syrup, browned butter, rosemary.



CAULIFLOWER: Cut into florets and toss with olive oil, salt, and pepper. Cook at: 400 degrees for 30–40 minutes. **Try adding:** Quartered kalamata olives, lemon juice, garlic, Parmesan cheese, panko.



ONIONS: Cut into wedges and toss with olive oil, salt, and pepper. Cook at 400 degrees for 50–60 minutes. **Try adding:** Balsamic vinegar, rosemary, thyme.



POTATOES: Cut chunks and toss with olive oil, salt, and pepper. Cook at: 425 degrees for 30–40 minutes. **Try adding:** Fresh herbs, garlic, roasted onions, pesto, lemon juice — anything!



SWEET POTATOES: Cut into chunks and toss with olive oil, salt, and pepper. Cook at: 450 degrees for 35–40 minutes. **Try adding:** Rosemary, thyme, maple syrup, cinnamon, soy sauce, dried cranberries, feta cheese.



WINTER SQUASH: Cut in half or into chunks and toss with olive oil, salt, and pepper. Cook at 400 degrees for 45–50 minutes. **Try adding:** Maple syrup, cayenne pepper, rosemary, cinnamon, dried cranberries.



ESPÁRRAGO: Recorte los extremos y mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta. Cocine a 400 grados durante 15–20 minutos. **También puede añadir:** ralladura de naranja o limón, queso parmesano, aceite de trufa, mantequilla quemada/dorada.

BETABEL: Limpie (¡pero no lo pele o recorte!). Cocine a 400 grados durante 45 minutos (dependiendo del tamaño). **También puede añadir:** la ralladura de naranja, el romero, mantequilla, vinagre balsámico.

BRÓCOLI: Corte en pedazos y mezcle con el aceite de oliva, sal y pimienta. Cocine a 425 grados durante 10–15 minutos. **También puede añadir:** jugo de limón, la ralladura de naranja, el ajo, el pimientos picantes molidos, el queso parmesano, la mantequilla dorada.

REPLLITOS DE BRÚSELAS: Recorte los extremos y mezcle con el aceite de oliva, sal y pimienta. Cocine a 400 grados durante 35–40 minutos. **También puede añadir:** jugo de limón, vinagre balsámico, queso parmesano, mantequilla dorada, tomillo fresco, jarabe de arce.

ZANAHORIAS: Pele y mezcle con el aceite de oliva, sal y pimienta. Cocine en: 400 grados durante 20–25 minutos. **También puede añadir:** tomillo fresco, jarabe de arce, mantequilla dorada, romero.

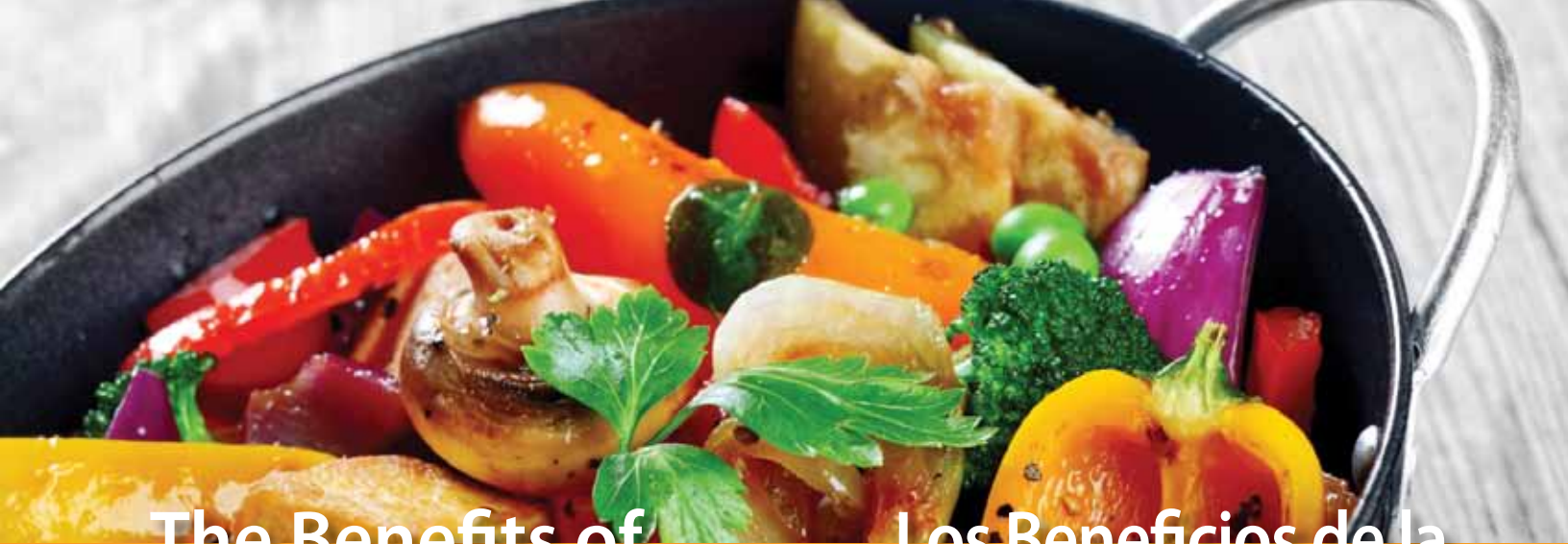
COLIFLOR: Corte en pedazos y mezcle con el aceite de oliva, sal y pimienta. Cocine en: 400 grados durante 30–40 minutos. **También puede añadir:** aceitunas Kalamata cortadas en cuatro, jugo de limón, ajo, queso parmesano, panko.

CEBOLLAS: Corte en trozos y mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta. Cocine a 400 grados durante 50–60 minutos. **También puede añadir:** el vinagre balsámico, el romero, el tomillo.

PAPAS: Corte en trozos y mezcle con el aceite de oliva, sal y pimienta. Cocine en: 425 grados durante 30–40 minutos. **También puede añadir:** hierbas frescas, ajo, cebollas asadas, pesto, jugo de limón — ¡cualquier cosa!

CAMOTES: Cortar en trozos y mezclar con el aceite de oliva, sal y pimienta. Cocer a 450 grados durante 35–40 minutos. **También puede añadir:** romero, el tomillo, el jarabe de arce, anela, salsa de soja, arándanos secos, queso feta.

CALABAZAS DE INVIERNO: Corte por la mitad o en trozos y mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta. Cocine a 400 grados durante 45–50 minutos. **También puede añadir:** jarabe de arce, pimienta de cayena, romero, canela, arándanos secos.



The Benefits of Eating Healthy

*W*hether you're trying to lose weight, get in shape or just live a healthier life, eating healthy provides a variety of benefits.

- **You'll be more productive.** Eating a healthy, balanced diet to make sure your brain has the fuel it needs means more energy and increased productivity at work.
- **You'll be happier.** What we eat has an impact on our brains. Did you know bananas contain 10 milligrams of dopamine, a chief mood booster in the brain? Dark chocolate, packed with polyphenol, is also known to boost serotonin, which helps prevent depression.
- **You'll be less stressed.** Certain foods have the ability to lower the body's level of cortisol, the stress hormone. Some studies have found that foods packed with vitamin C, omega-3 fatty acids and magnesium help reduce cortisol levels. Also, eating a protein-rich diet, including fish and dairy, can help replenish protein stores and keep cortisol levels at bay.
- **You'll control your weight.** Simple healthy choices such as replacing soda with water, choosing carrots instead of chips, and ordering a side salad in place of fries not only will help you lose weight, but also can help you save money.
- **You'll be healthier.** Unhealthy eating — especially over the long term — can lead to chronic diseases, such as cancer, diabetes, obesity and heart disease.
- **You'll live longer.** Healthy eating can help you avoid diseases that may lower your life expectancy.

No matter how you cut it, a healthy diet can play an important role in how long and how well you'll live.

Los Beneficios de la Alimentación Saludable

*Y*a sea si está tratando de perder peso, ponerse en forma o simplemente de vivir una vida más sana, comer saludable proporciona una variedad de beneficios.

- **Será más productivo.** Comer una dieta sana y equilibrada para asegurarse de que su cerebro tiene el combustible que necesita quiere decir que tendrá más energía y mayor productividad en el trabajo.
- **Será más feliz.** Lo que comemos impacta a nuestro cerebro. ¿Sabía que plátanos contienen 10 miligramos de dopamina, un regulador del estado de ánimo en el cerebro? El chocolate oscuro, lleno de polifenoles, también puede aumentar la serotonina, que ayuda a prevenir la depresión.
- **Estará menos estresado.** Ciertos alimentos tienen la capacidad de bajar el nivel de cortisol, la hormona del estrés, en el cuerpo. Algunos estudios han encontrado que los alimentos llenos de vitamina C, los ácidos grasos omega-3, y magnesio ayudan a reducir los niveles de cortisol. Además, comer una dieta con mucha proteína, incluyendo pescado y productos lácteos, puede ayudar a reponer las reservas de proteínas y mantener los niveles de cortisol bajos.
- **Va a controlar su peso.** Opciones saludables sencillas, como la sustitución de un refresco por agua, la elección de las zanahorias en lugar de papas fritas de bolsa, o pedir una ensalada en lugar de papas fritas no sólo le ayudará a perder peso, sino que también puede ayudarlo a ahorrar dinero.
- **Usted será más saludable.** Alimentación poco saludable — especialmente en el largo plazo — puede dar lugar a enfermedades crónicas, tales como el cáncer, la diabetes, la obesidad y enfermedades del corazón.
- **Va a vivir más tiempo.** La alimentación saludable puede ayudarlo a evitar enfermedades que pueden reducir su expectativa de vida.

No lo dude, una dieta saludable puede desempeñar un importante papel en cuánto tiempo y qué tan bien vivirá.

Big Sur Health Center Team in the Community



Left: Big Sur Health Center had a great time working in the medical tent at the Pebble Beach Concours d'Elegance!

Center: Big Sur Health Center team running the 9-miler in the Big Sur International Marathon

Right: Health Center Volunteers supporting the runners at the BSIM Aid Station #1

El Equipo de Big Sur Health Center en la Comunidad



Izquierda: ¡Personal del Big Sur Health Center tuvo muy buen tiempo trabajando en la estación médica del Pebble Beach Concours d'Elegance!

Centro: El equipo de Big Sur Health Center ejecuta la carrera de 9 millas en el Maratón Internacional Big Sur

Derecha: Voluntarios de BSHC apoyan a los corredores en la Estación de Ayuda #1 del maratón

Become a BSHC Volunteer!

There is always an ongoing need for volunteers to assist the Big Sur Health Center. Many opportunities are available depending on your experience and the amount of time you have to give. We hope you will join the other men, women, and high school and college students who contribute so much as volunteers.

To find out what opportunities are available and to complete a volunteer application, please e-mail volunteer@bigsurhealthcenter.org

¡Conviértase en Voluntario en BSHC!

Siempre tenemos necesidad de voluntarios para ayudar al centro de salud Big Sur Health Center. Hay muchas oportunidades disponibles, dependiendo de su experiencia y la cantidad de tiempo que tiene para donar. Esperamos que se unan a los hombres, mujeres, y estudiantes de secundaria y universitarios que contribuyen tanto como voluntarios.

Para saber qué oportunidades hay disponibles y para completar una solicitud de voluntario, por favor envíe un correo electrónico a volunteer@bigsurhealthcenter.org

Vitamin D and Depression

Low levels of vitamin D (less than 30 ng/ml) in the bloodstream have been associated with clinically significant symptoms of depression in otherwise healthy individuals, new research shows. While results are preliminary, vitamin D supplementation is easy and cheap, so anyone experiencing symptoms of mild depression might benefit from trying this treatment option.

With the winter months approaching and, as a result, less exposure to sunlight that provides much of our vitamin D, this may be a good time to add a vitamin D supplement to your routine. To find out your level of vitamin D see your medical practitioner for a simple blood test.

La Vitamina D y la Depresión

Bajos niveles de vitamina D (menos de 30 ng / ml) en la sangre han sido asociados con síntomas clínicamente significativos de depresión en individuos que están por lo demás sanos, muestra una investigación reciente. Aunque los resultados son preliminares, suplementación de vitamina D es fácil y barato. Cualquier persona que tiene síntomas de depresión leve podría beneficiarse en intentar esta opción de tratamiento.

Con los meses de invierno acercándose y, como consecuencia, una menor exposición a la luz solar que proporciona gran parte de nuestra vitamina D, este puede ser un buen momento para agregar la vitamina D a su rutina diaria de vitaminas. Para determinar su nivel de vitamina D, visite a su médico para un simple análisis de sangre.





photos by Jim Pickney

2016

Big Sur Foragers Festival Dates Announced:

January 15 – 17

A celebration of the amazing array of wild foods will be the centerpiece for a weekend of gourmet food, world-class wine and beer, entertainment, expert-led foraging hikes and a friendly chef competition with celebrity judges.

Save the dates of January 15th through 17th, 2016. Big Sur area restaurants will host the culinary expertise of notable chefs preparing unique fare from rustic to elegant, paired with the region's amazing selection of wines and beers. The event also serves as a fundraiser for the Big Sur Health Center. The community's non-profit health center will receive the proceeds from the foraging events to support the continued presence of local health care services. To learn more go to <http://www.bigsurforagersfestival.org/>

2016

Festival de Recolectores Fechas Anunciadas:

Enero 15 – 17

Una celebración de la increíble variedad de alimentos silvestres será la pieza central de un fin de semana de comida gourmet, vinos y cervezas de clase mundial, entretenimiento, excursiones de recolección dirigidos por expertos, y un concurso amistoso de chefs con jueces reconocidos.

Guardé las fechas del 15 al 17 de enero de 2016. Los restaurantes de la zona de Big Sur serán los anfitriones de una experiencia culinaria única, con chefs notables preparando platos desde rústicos a elegantes, junto con una increíble selección de vinos y cervezas de la región. El evento también sirve como un recaudador de fondos para Big Sur Health Center. Nuestro centro de salud sin fines de lucro recibirá las ganancias de los eventos de búsqueda de comidas silvestres para apoyar la presencia continua de los servicios de salud locales que proveemos. Para aprender más vaya al <http://www.bigsurforagersfestival.org/>

Save the Date!

Health Fair

October 13
noon–5:00 p.m.

As the only medical facility between the Monterey Peninsula and Cambria, the Big Sur Health Center is critical to the wellness of its community.

Open to the public, our annual health fair offers the following complimentary activities:

- Flu shots • Blood sugar and cholesterol screens (provided by CHOMP) • Blood pressure checks
- Dental checkups • Nutrition counseling • Weight management • Healthy organic lunch • And more!

The 2014 health fair will take place at the Big Sur Health Center, 46896 Highway 1, Big Sur. For more information call 831-667-2580.



¡Guardé la fecha!

Feria de la Salud

Octubre 13
de 12:00 p.m–5:00 p.m.

Como el único centro médico entre la península de Monterey y Cambria, el Big Sur Health Center es esencial para el bienestar de su comunidad.

Abierto al público, nuestra Feria de Salud anual ofrece las siguientes actividades gratuitas:

- Vacunas contra la gripe • Análisis de azúcar en la sangre y del colesterol (proporcionado por CHOMP)
- Chequeos de presión arterial • Chequeos dentales
- Asesoramiento de nutrición • El manejo del peso • Comida orgánica saludable para saborear • ¡Y más!

La Feria de Salud 2015 se llevará a cabo en el Big Sur Medical Center, 46896 Highway 1, Big Sur. Para mayores informes, llame al 831-667-2580.

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 non profit 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 patient centered. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.

Nuestra Misión: El centro de salud Big Sur Health Center es una organización sin lucro que existe para servir las necesidades de salud y el bienestar de la comunidad de Big Sur. Proporcionamos atención médica de calidad a través de los métodos tradicionales y complementarios que son culturalmente sensibles y se centran en las necesidades del paciente. Queremos ser un socio en su salud de por vida para todos en Big Sur, independientemente de la necesidad o capacidad de pagar.

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

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

Editor: Sharen Carey, PA-C

Editorial Coordinator: Marci Bracco Cain

Translator: Marisa Espinoza

Graphic design donated by Ronni Sweet, Sweet Designs

El Big Sur Health Center es una Practica Familiar de servicio completo.

¡Salud! se imprime en la primavera y el otoño en papel reciclado 

Editora: Sharen Carey, PA-C

Coordinador Editorial: Marci Bracco Cain

Traductor: Marisa Espinoza

Diseño grafico donado por Ronni Sweet, Sweet Designs



The Big Sur Health Center is on Facebook!

Follow us to learn about what we have to offer, healthy advice, delicious recipes and so much more! Like us today!



¡El Big Sur Health Center está en Facebook!

¡Síguenos para ver lo que tenemos que ofrecer, como consejos saludables, deliciosas recetas y mucho más! ¡Haga clic “Me gusta” hoy!