



# ¡Salud!

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

FALL / WINTER 2022  
PRIMAVERA / VERANO 2022  
Volume 17, Number 2

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

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

**URGENT NEEDS AFTER HOURS?  
JUST CALL US 24/7!**

**¿URGENCIAS DESPUÉS DE HORAS DE OFICINA?  
¡SÓLO LLAME NUESTRO NÚMERO DE TELÉFONO 24/7!**

## FROM THE PRESIDENT

**Dear Big Sur Community and Friends,**

Greetings as I write to you on this beautiful and hot Labor Day! As usual, there's a lot going on at the Big Sur Health Center. First, we're excited to announce the addition of Julie Franke, FNP-C to the Health Center team of medical providers. Julie joins the Health Center as a Certified Family Nurse Practitioner and has an extensive nursing background, including 28 years of critical care experience. Originally from Sonora, California, Julie moved to Monterey in 2021, where she has been a staff nurse in the intensive care unit at CHOMP. We are pleased to have Julie on the team. She looks forward to helping to serve the medical needs of the Big Sur community.

Next, a big shout-out of "thanks" is due to the resilient Health Center staff, who stepped up to fill in during the staffing shortage and did so with great team spirit.

As you know, the Health Center is a nonprofit organization that cannot survive without the generous financial support of the community. If you're looking for an opportunity to support the Health Center, consider doing so through Monterey County Gives!, a special program of the Monterey County Weekly (with the Community Foundation of Monterey County and the Monterey Peninsula Foundation) that provides matching donations up to \$75,000 to the Health Center and many other nonprofits. The program runs from Nov. 10 through Dec. 31.

Importantly, "winter is coming," so make sure you continue to protect against influenza and COVID, as 'tis the season for increased risk of illness.

Finally, as we like to say, no good Health Center board member or volunteer has the time to be a board member or volunteer. However, the Health Center always appreciates donations of time and energy in helping the Health Center fulfill its mission. If you are interested in putting your efforts toward that mission, please let us know.

Thank you all.

- Derric Oliver, Board President

## DEL PRESIDENTE

**Querida comunidad y amigos de Big Sur,**

¡Saludos mientras les escribo en este hermoso y caluroso Día del Trabajo! Como de costumbre, están sucediendo muchas cosas en el Centro de Salud Big Sur. Primero, nos complace anunciar la incorporación de Julie Franke, FNP-C al equipo de proveedores médicos del Centro de Salud. Julie se une al Centro de Salud como Enfermera Practicante de Familia Certificada y tiene una amplia experiencia en enfermería, que incluye 28 años de experiencia en cuidados intensivos. Originaria de Sonora, California, Julie se mudó a Monterey en 2021, donde ha sido enfermera de planta en la unidad de cuidados intensivos de CHOMP. Estamos encantados de tener a Julie en el equipo. Ella espera ayudar a atender las necesidades médicas de la comunidad de Big Sur.

A continuación, un gran grito de "gracias" se debe al resistente personal del Centro de Salud, que dio un paso al frente para suplir durante la escasez de personal y lo hizo con un gran espíritu de equipo.

Como saben, el Centro de Salud es una organización sin fines de lucro que no puede sobrevivir sin el generoso apoyo financiero de la comunidad. Si está buscando una oportunidad para apoyar el Centro de Salud, considere hacerlo a través de Monterey County Gives!, un programa especial del Semanario del Condado de Monterey (con la Fundación Comunitaria del Condado de Monterey y la Fundación de la Península de Monterey) que proporciona donaciones equivalentes hasta a \$75,000 para el Centro de Salud y muchas otras organizaciones sin fines de lucro. El programa se ejecuta desde el 10 de noviembre hasta el 31 de diciembre.

Es importante destacar que "se acerca el invierno", así que asegúrese de continuar protegiéndose contra la influenza y el COVID, ya que esta es la temporada de mayor riesgo de enfermedad.

Finalmente, como nos gusta decir, ningún buen miembro de la junta o voluntario de un Centro de Salud tiene tiempo para ser miembro de la junta o voluntario. Sin embargo, el Centro de Salud siempre agradece las donaciones de tiempo y energía para ayudar al Centro de Salud a cumplir su misión. Si está interesado en dedicar sus esfuerzos a esa misión, háganoslo saber.

Gracias a todos.

- Derric Oliver, Presidente de la Mesa Directiva

# ACE

## YOUR WAY TO A BETTER IMMUNE SYSTEM

As we head into winter, it's time to think about boosting our immune systems to protect against those nasty winter cold viruses, influenza and COVID that usually worsens during the cold months.

We keep hearing about the importance of fruits and vegetables in a healthy diet, but some foods are particularly beneficial in helping to build a stronger immune system. While there are many vitamins and minerals needed for optimally functioning immunity, vitamins A, C, and E are at the top of the list.

**Vitamin A** - known as an anti-inflammation vitamin because of its critical role in enhancing immune function. It strengthens the mucus in the lungs and intestines to trap pathogens and prevent infections. Vitamin A can be found in both animal and plant forms:

Tuna, meat and dairy are great sources of vitamin A. For plant-based, remember color:

- Butternut squash
- Cantelope
- Carrots
- Green leafy vegetables
- Pumpkin
- Sweet potatoes



**Vitamin C** – helps fight illness by stimulating white blood cells to go to the site of infection and ingest infected cells, bacteria and viruses. Vitamin C helps wounds and body tissues heal and repair. Because your body cannot make vitamin C, it must come from the foods you eat every day. Foods high in Vitamin C include:

- Bell peppers
- Citrus fruits
- Papaya
- Strawberries
- Brussels sprouts
- Kale
- Spinach

**Vitamin E** - a powerful antioxidant that supports your immune system by assisting with T-cell production. T cells are specialized cells that help the body make antibodies to fight infections. They are like a special forces unit that fights viruses that might be attacking your body. Vitamin E is found in high-fat plant foods like:

- Almonds
- Peanuts/peanut butter
- Sunflower seeds
- Hazelnuts
- Vegetable oils such as safflower, soybean and sunflower oils



# ACE

ENCUENTRE SU CAMINO HACIA UN MEJOR SISTEMA INMUNOLÓGICO

A medida que nos acercamos al invierno, es hora de pensar en fortalecer nuestro sistema inmunológico para protegernos contra los desagradables virus del resfriado invernal, la influenza y el COVID que generalmente empeora durante los meses fríos.

Seguimos escuchando sobre la importancia de las frutas y verduras en una dieta saludable, pero algunos alimentos son particularmente beneficiosos para ayudar a desarrollar un sistema inmunológico más fuerte. Si bien se necesitan muchas vitaminas y minerales para que la inmunidad funcione de manera óptima, las vitaminas A, C y E se encuentran en la parte superior de la lista.

**Vitamina A** - conocida como una vitamina antiinflamatoria debido a su papel fundamental en la mejora de la función inmunológica. Fortalece la mucosidad en los pulmones y los intestinos para atrapar patógenos y prevenir infecciones. La vitamina A se puede encontrar tanto en forma animal como vegetal: el atún, la carne y los productos lácteos son excelentes fuentes de vitamina A. Para los vegetales, recuerde el color:

- Calabaza moscada
- Melón
- Zanahorias
- Vegetales de hoja verde
- Calabaza
- Camotes

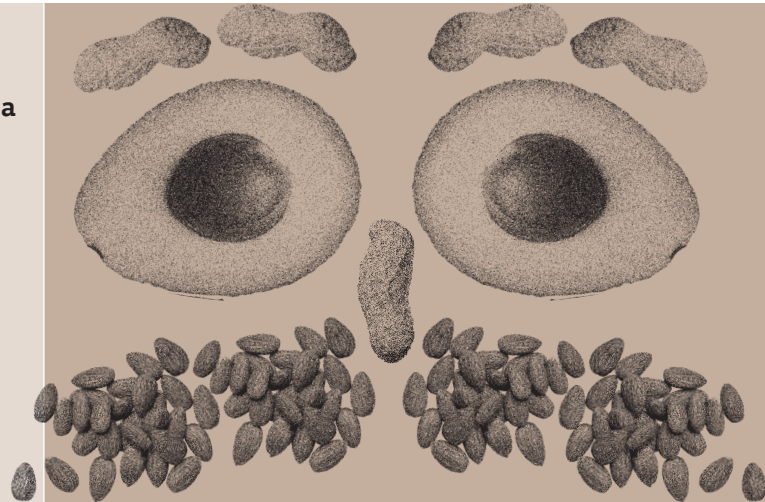


**Vitamina C** – ayuda a combatir enfermedades al estimular a los glóbulos blancos para que vayan al sitio de la infección e ingieren células, bacterias y virus infectados. La vitamina C ayuda a sanar y reparar las heridas y los tejidos del cuerpo. Debido a que su cuerpo no puede producir vitamina C, debe provenir de los alimentos que come todos los días. Los alimentos ricos en vitamina C incluyen:

- Pimientos morrones
- Frutas cítricas
- Papaya
- Fresas
- Bruselas
- Col rizada
- Espinacas

**Vitamina E** - un poderoso antioxidante que apoya su sistema inmunológico ayudando con la producción de células T. Las células T son células especializadas que ayudan al cuerpo a producir anticuerpos para combatir infecciones. Son como una unidad de fuerzas especiales que combate los virus que podrían estar atacando tu cuerpo. La vitamina E se encuentra en alimentos vegetales ricos en grasas como:

- Almendras
- Maní/mantequilla de maní
- Semillas de girasol
- Avellanas
- Aceites vegetales como los de cártamo, soja y girasol



# Infections

## Gone Viral

*As winter approaches, the CDC is keeping watch on several infectious agents. Here are three infections you should be watching for in your neighborhoods.*

### COVID Update

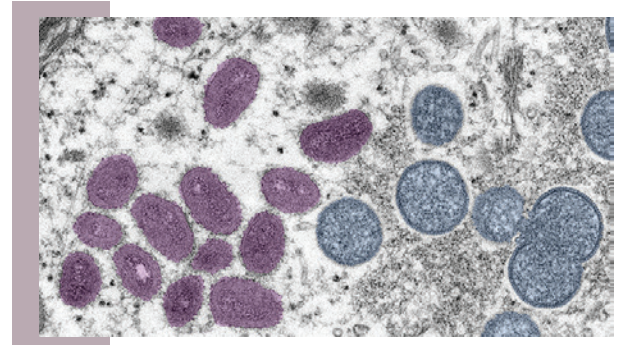
While the number of new COVID cases has been dropping over the past several months, the winter months are expected to bring an increase in the incidence of new cases. Vaccines remain the best way to protect against COVID. The CDC has released recommendations for new boosters from Pfizer-BioNTech (for anyone 12 years old and above) and Moderna (18 years old and above) that target both the original virus and the most recent variants, called BA.4 and BA.5. These vaccines are available at local pharmacies.

### Influenza

Every year, influenza kills thousands of people. Because flu and the common cold have similar symptoms, it can be difficult to tell the difference. Generally, influenza symptoms are more severe. Colds generally do not result in serious health problems. See chart.

Influenza and COVID also have similar symptoms. Big Sur Health Center has a rapid test that can distinguish between the two infections.

The best way to reduce risk of influenza infection and its potentially serious complications is to get a vaccine. Remember: influenza vaccine does not prevent infection from viruses that cause the common cold.



### Monkeypox

Because there has been so much in the media about the recent monkeypox cases, we would like to provide a brief summary to highlight what you need to know.

Monkeypox (MPX) is a rare disease caused by infection with the monkeypox virus, a relative of smallpox. While monkeypox is new to most of us, it has been in the US since 2003. Monkeypox is primarily spread by close physical contact with someone with symptoms and is not as contagious or transmissible as COVID-19. Even though transmission rates among the general public are low, it is important to stay informed to protect yourself and others from spreading monkeypox.

Risk factors include: prolonged face-to-face contact, skin-to-skin contact (hugging, kissing, sexual/intimate activity) or sharing contaminated materials (bedding, clothing, towels) with an infected person.

Key symptoms include: rash, bumps, blisters anywhere on the body, including genitals. They may look similar to syphilis, herpes or other common skin rashes, like chickenpox or shingles. Symptoms can start 5-21 days after exposure.

Other symptoms may include:


- Fever and headache
- Muscle aches
- Swollen lymph nodes

These flu-like symptoms may precede the appearance of the rash.

If you are exposed, call a healthcare provider or the public health department for resources to testing and vaccines. ■

**IS IT A  
COLD OR FLU?**

SIGNS AND SYMPTOMS	COLD	FLU
Symptom onset	Gradual	Abrupt
Fever	Rare	Usual
Aches	Slight	Usual
Chills	Uncommon	Fairly common
Fatigue, weakness	Sometimes	Usual
Sneezing	Common	Sometimes
Chest discomfort, cough	Mild to moderate	Common
Stuffy nose	Common	Sometimes
Sore throat	Common	Sometimes
Headache	Rare	Common

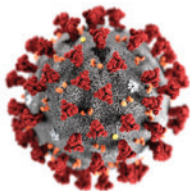
#FIGHT FLU 

# Las infecciones se vuelven virales

A medida que se acerca el invierno, los CDC vigilan varios agentes infecciosos. Aquí hay tres infecciones que debe estar atento en sus vecindarios.

## Actualización de COVID

Si bien la cantidad de nuevos casos de COVID ha disminuido en los últimos meses, se espera que los meses de invierno traigan un aumento en la incidencia de nuevos casos. Las vacunas siguen siendo la mejor manera de protegerse contra el COVID. El CDC ha publicado recomendaciones para nuevos refuerzos de Pfizer-BioNTech (para cualquier persona mayor de 12 años) y Moderna (mayores de 18 años) que se enfocan tanto en el virus original como en las variantes más recientes, llamadas BA.4 y BA. 5.. Estas vacunas están disponibles en las farmacias locales.



## Influenza

Cada año, la influenza mata a miles de personas. Debido a que la gripe y el resfriado común tienen síntomas similares, puede ser difícil notar la diferencia. Generalmente, los síntomas de la influenza son más severos. Los resfriados generalmente no resultan en problemas de salud serios. Ve la tabla. La influenza y el COVID también tienen síntomas similares. Big Sur Health Center tiene una prueba rápida que puede distinguir entre las dos infecciones.

La mejor manera de reducir el riesgo de infección por influenza y sus complicaciones potencialmente graves es vacunarse. Recuerde: la vacuna contra la influenza no previene la infección por los virus que causan el resfriado común.

## Viruela del mono

Debido a que ha habido tanto en los medios de comunicación sobre los casos recientes de viruela del mono, nos gustaría proporcionar un breve resumen para resaltar lo que necesita saber.

La viruela del mono (MPX) es una enfermedad rara causada por la infección con el virus de la viruela del mono, un pariente de la viruela. Si bien la viruela del simio es nueva para la mayoría de nosotros, ha estado en los EE. UU. desde 2003. La viruela del simio se transmite principalmente por contacto físico cercano con alguien con síntomas y no es tan contagiosa ni transmisible como la COVID-19. Aunque las tasas de transmisión entre el público en general son bajas, es importante mantenerse informado para protegerse y proteger a los demás de la propagación de la viruela del simio. Los factores de riesgo incluyen: contacto cara a cara pro-

longado, contacto piel con piel (abrazos, besos, actividad sexual/intima) o compartir materiales contaminados (ropa de cama, ropa, toallas) con una persona infectada.

Los síntomas clave incluyen: sarpullido, bultos, ampollas en cualquier parte del cuerpo, incluidos los genitales. Pueden tener un aspecto similar a la sífilis, el herpes u otras erupciones cutáneas comunes, como la varicela o el herpes zóster. Los síntomas pueden comenzar de 5 a 21 días después de la exposición.

Otros síntomas pueden incluir:

- Fiebre y dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Nódulos linfáticos inflamados

Estos síntomas similares a los de la gripe pueden preceder a la aparición de la erupción.

Si está expuesto, llame a un proveedor de atención médica o al departamento de salud pública para obtener recursos para pruebas y vacunas. ■

SIGNOS Y SÍNTOMAS	RESFRIADO	INFLUENZA
Comienzo de los síntomas	Gradual	Repentino
Fiebre	Poco frecuente	Normal
Dolores	Leves	Normal
Escalofríos	Poco común	Bastante común
Fatiga, debilidad	A veces	Normal
Estornudos	Común	A veces
Incomodidad en el pecho, tos	Leve a moderada	Común
Congestión nasal	Común	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Dolor de cabeza	Poco frecuente	Común

# WHAT WE'VE BEEN UP TO LO QUE HEMOS ESTADO HACIENDO

## Concours d'Elegance

Once again Big Sur Health Center staffed the First Aid Booth at the Pebble Beach Concours d'Elegance in August. Fortunately, medical needs were minor.

Una vez más, Big Sur Health Center integró la cabina de primeros auxilios en Pebble Beach Concours d'Elegance en agosto. Afortunadamente, las necesidades médicas eran menores.



## Health Fair/Feria de Salud

We have been planning a modified Health Fair event. Our in-person health fair returns Tuesday, Oct. 11, noon – 5 p.m. Free flu shots and lab testing are available, along with blood pressure checks, nutrition counseling, wellness evaluations and healthy snacks and drinks.

Hemos estado planeando un evento de Feria de Salud modificado. Nuestra feria de salud en persona regresa el martes 11 de octubre, del mediodía a las 5 pm. Se encuentran disponibles vacunas contra la gripe y pruebas de laboratorio gratuitas, junto con controles de presión arterial, asesoramiento nutricional, evaluaciones de bienestar y refrigerios y bebidas saludables.

## MCGives!

We have been selected to participate in MCGives! again. We used last year's MCGives! funds to support our staff who continued to meet the pandemic challenges by offering community-wide COVID-19 testing, holding COVID-19 vaccine clinics, and distributing at-home COVID test kits - free for all in Big Sur. Meanwhile, we still managed the day-to-day care of our patients. All donations will be used to support our staff in continuing this critical work.

**MCGIVES!**

**November 10 - December 31**

¡Hemos sido seleccionados para participar en MC Gives! otra vez. ¡Usamos los MC Gives del año pasado! fondos para apoyar a nuestro personal que continuó enfrentando los desafíos de la pandemia al ofrecer pruebas de COVID-19 en

toda la comunidad, realizar clínicas de vacunación contra COVID-19 y distribuir kits de prueba de COVID en el hogar, gratis para todos en Big Sur. Mientras tanto, seguimos gestionando la atención diaria de nuestros pacientes. Todas las donaciones se utilizarán para apoyar a nuestro personal en la continuación de este trabajo crítico.



## Foragers Festival/Festival de Recolectores

We have been busy planning several new and exciting activities for our annual Foragers Festival. Due to continuing COVID concerns, we elected to cancel our Fungus Face-off. Refer to our website and our monthly newsletter for updated information. ■

Hemos estado ocupados planeando varias actividades nuevas y emocionantes para nuestro Festival anual de Recolectores. Debido a las continuas preocupaciones de COVID, elegimos cancelar nuestro Fungus Face-off. Consulte nuestro sitio web y nuestro boletín mensual para obtener información actualizada. ■



Welcome Julie Franke!



Dr. Brita and Steve Bruemmer

## STAFF UPDATE

The health center staff would like to thank everyone for your understanding and patience during our summer 2022 appointment scheduling challenges.

As most of you know, one of our nurse practitioners, Marie Diez-Quinton, resigned at the end of May due to family issues. Shortly after that, a great white shark attacked Steve Bruemmer, husband of our medical director, Dr. Brita Bruemmer, while he was swimming in the ocean off Lovers Point in Pacific Grove. Fortunately, Steve survived the attack but did sustain serious injuries. Dr. Bruemmer has been by his side ever since, helping with his care and rehabilitation.

In the meantime, health center staff, once again, demonstrated their superb flexibility and resiliency! Our one remaining provider, Danielle Glazer, FNP-C, rearranged her schedule to assure on-site patient care continued on a daily basis. Our nurse, Janyce Brumsey, held down the fort during times when no provider was on-site. Once Steve was home from the hospital and a rehabilitation schedule established, Dr. Bruemmer began handling telehealth visits for patients. In September, she was able to return for on-site visits one day/week. Our wonderful support staff has been helping with scheduling, prescription refills and the numerous other patient questions and concerns. As always, everyone pulled together as a family! We continue to keep the Bruemmers in our thoughts and pray for Steve's speedy recovery.

Finally, in August, we were pleased to welcome Julie Franke, FNP-C to our staff. Julie has over 28 years of critical care nursing (most recently at CHOMP) prior to receiving her training as a certified family nurse practitioner. Along with her sharp nursing skills and wonderful bedside manner, Julie brings a wicked sense of humor.

Currently, Julie lives in Monterey, and in her "spare" time, enjoys bicycling, kayaking and dance lessons with her partner, Alex. ■

## ACTUALIZACIÓN DEL PERSONAL

El personal del centro de salud quisiera agradecer a todos por su comprensión y paciencia durante nuestros desafíos de programación de citas del verano de 2022.

Como la mayoría de ustedes saben, una de nuestras enfermeras practicantes, Marie Diez-Quinton, renunció a fines de mayo debido a problemas familiares. Poco después, un gran tiburón blanco atacó a Steve Bruemmer, esposo de nuestra directora médica, la Dra. Brita Bruemmer, mientras nadaba en el océano frente a Lovers Point en Pacific Grove. Afortunadamente, Steve sobrevivió al ataque, pero sufrió heridas graves. El Dr. Bruemmer ha estado a su lado desde entonces, ayudándolo con su cuidado y rehabilitación.

Mientras tanto, el personal del centro de salud, una vez más, demostró su excelente flexibilidad y capacidad de recuperación. Nuestro único proveedor restante, Danielle Glazer, FNP-C, reorganizó su horario para garantizar que la atención del paciente en el lugar continuará todos los días. Nuestra enfermera, Janyce Brumsey, mantuvo el fuerte durante los momentos en que no había ningún proveedor en el lugar. Una vez que Steve llegó a casa del hospital y se estableció un programa de rehabilitación, el Dr. Bruemmer comenzó a manejar las visitas de telemedicina para los pacientes. En septiembre, pudo regresar para visitas en el sitio un día a la semana. Nuestro maravilloso personal de apoyo ha estado ayudando con la programación, el resurtido de recetas y las numerosas preguntas e inquietudes de los pacientes. Como siempre, ¡todos se unieron como una familia! Continuamos teniendo a los Bruemmers en nuestros pensamientos y rezamos por la pronta recuperación de Steve.

Finalmente, en agosto, nos complació dar la bienvenida a Julie Franke, FNP-C a nuestro personal. Julie tiene más de 28 años de experiencia en enfermería de cuidados intensivos (más recientemente en CHOMP) antes de recibir su capacitación como enfermera familiar certificada. Junto con sus afiladas habilidades de enfermería y su maravilloso trato a los pacientes, Julie aporta un sentido de humor pícaro.

Actualmente, Julie vive en Monterey, y en su tiempo libre, disfruta de clases de ciclismo, kayak y baile con su pareja, Alex. ■

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 **california** *health+* health care home

**OUR MISSION:** The Big Sur Health Center is a nonprofit that exists to serve the health and wellness needs of the Big Sur community by providing quality healthcare through traditional and complementary approaches that are culturally sensitive and patient-centered. It is our quest to be a lifelong healthcare partner for all in Big Sur, regardless of need or ability to pay.

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

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

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

## The Big Sur Health Center is on Facebook!

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

**¡El Big Sur Health Center  
está en Facebook!**



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



**Editor/Editora:**  
Sharen Carey, PA-C

**Editorial Coordinator/  
Coordinador Editorial:**  
Marc Bracco Cain

**Translator/Traductor:**  
Marisa Espinoza

**Graphic Design/  
Diseño Grafico:**  
Levi DeKeyrel

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

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