



# 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.

FALL / WINTER 2024 | EL OTOÑO / EL INVIERNO 2024 | Volume 19, Number 2

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)

**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,**

Mark your calendars! The Big Sur Health Center’s annual Health Fair is coming up on Tuesday, Oct. 15. At this year’s Health Fair, we will mark the Health Center’s 45th anniversary of providing quality comprehensive medical care to all in Big Sur regardless of ability to pay.

To briefly review, the Big Sur Health Center was founded in September 1979, through a grassroots effort to meet the healthcare needs of the rural community, providing healthcare from the Big Sur Grange Hall. In 1985, the Big Sur Health Center became a 501(c)(3) and moved to its current location.

On one hand, that 45-year history of service is an incredible feat. On the other, it is not at all surprising, given the hard work and dedication of the Health Center’s amazing staff, including some of the “long-timers,” such as Fela, Janyce, and Sharen! Please join me in expressing huge “thanks” to all the entire Health Center staff for their professionalism and kindness!

The Health Center’s 45-year history (and counting) would also not be possible without the generous support from many who have given (and continue to give) both time and treasure to help ensure the essential work of the Health Center continues. Those vital contributions are very much appreciated!

Election day is also fast approaching. For a democracy to truly be “by the people, for the people, and of the people,” the people must make their voices heard by voting. I encourage you to do the same.

Finally, “winter is coming.” Are you ready? Have enough firewood? Have enough food stocked in the pantry? Have enough flashlights and batteries; candles? Now is the time to get prepared. Meanwhile, go outside and enjoy the sunshine while it lasts!

- Derric Oliver,  
Board President

## Del presidente

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

¡Marquen sus calendarios! La Feria de Salud anual del Big Sur Health Center se llevará a cabo el martes 15 de octubre. En la Feria de la Salud de este año, conmemoraremos el 45 aniversario del Centro de Salud brindando atención médica integral de calidad a todos en Big Sur, independientemente de su capacidad de pago.

Para resumir brevemente, el Centro de Salud Big Sur fue fundado en septiembre de 1979, a través de un esfuerzo de base para satisfacer las necesidades de atención médica de la comunidad rural, brindando atención médica desde Big Sur Grange Hall. En 1985, el Centro de Salud Big Sur se convirtió en 501(c)(3) y se trasladó a su ubicación actual.

Por un lado, esa historia de 45 años de servicio es una hazaña increíble. Por otro lado, no es nada sorprendente, dado el arduo trabajo y la dedicación del increíble personal del Centro de Salud, incluidos algunos de los “trabajadores de mucho tiempo”, como Fela, Janyce y Sharen. ¡Únase a mí para expresar un enorme “gracias” a todo el personal del Centro de Salud por su profesionalismo y amabilidad!

Los 45 años de historia del Centro de Salud (y contando) tampoco serían posibles sin el generoso apoyo de muchos que han dado (y continúan dando) tiempo y dinero para ayudar a garantizar que el trabajo esencial del Centro de Salud continúe. ¡Esas contribuciones vitales son muy apreciadas!

El día de las elecciones también se acerca rápidamente. Para que una democracia sea verdaderamente “por el pueblo, para el pueblo y del pueblo”, el pueblo debe hacer oír su voz mediante el voto. Te animo a que hagas lo mismo.

Finalmente, “se acerca el invierno”. ¿Estás listo? ¿Tienes suficiente leña? ¿Tiene suficiente comida almacenada en la despensa? Tenga suficientes linternas y baterías; velas? Ahora es el momento de prepararse. Mientras tanto, ¡isal y disfruta del sol mientras dure!

- Derric Oliver,  
presidente de la junta



# Just Vote! ¡Solo vota!

**W**hy is it important to vote? Many feel apathetic and see no reason to vote in today's American politics, as there is no mandatory voting law. However, voting is the most powerful non-violent tool we have in a democracy. Thousands have died over the history of our country earning and, later protecting, the right to vote. Our government is only successful if as many people as possible vote. This helps create a government truly based on what the people want and need.

Generations often differ in their respective needs and wants and each brings diverse points of view on issues affecting their generation:

- ▶ **Generation Z.** Born between 1997 and 2012, many of you are just now coming of age to vote and may not have paid much attention to politics. Your vote will help determine what your college years may look like, what your future employment opportunities may be, and what economy you may be facing as you start an independent life.
- ▶ **Millennials.** Born between 1981 and 1996, you are probably juggling work, family, and free time, but you are described as committed to community and have a particular interest in the environment and the border. These issues have a prominent place in this election.
- ▶ **Generation X.** Born between 1965 and 1981, your generation includes people who grew up after World War II and during the AIDS epidemic. Some characteristics of Generation X include individualism, ambition, and a workaholic mentality. You are keenly interested in the climate crisis.
- ▶ **Seniors.** Born prior to 1959, you are concerned about the future of Medicare, Social Security, and your ability to enjoy comfortable retirement years.

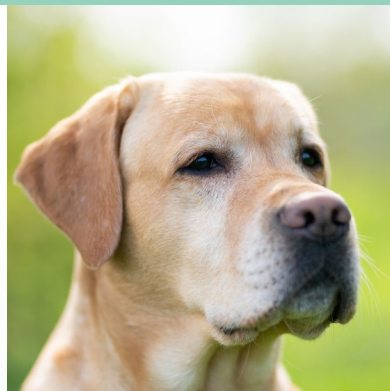
Whatever your generation, your political affiliation, or no affiliation at all, remember, elections have been won or lost by merely one or two votes, so it's extremely important that you cast yours. ■

**¿P**or qué es importante votar? Muchos se sienten apáticos y no ven ninguna razón para votar en la política estadounidense actual, ya que no existe una ley de voto obligatorio. Sin embargo, votar es la herramienta no violenta más poderosa que tenemos en una democracia. Miles de personas han muerto a lo largo de la historia de nuestro país ganando y, luego protegiendo, el derecho al voto. Nuestro gobierno sólo tendrá éxito si vota el mayor número posible de personas. Esto ayuda a crear un gobierno verdaderamente basado en lo que la gente quiere y necesita.

Las generaciones a menudo difieren en sus respectivas necesidades y deseos y cada una aporta diversos puntos de vista sobre cuestiones que afectan a su generación:

- ▶ **Generación Z.** Nacidos entre 1997 y 2012, muchos de ustedes apenas están alcanzando la mayoría de edad para votar y es posible que no hayan prestado mucha atención a la política. Su voto ayudará a determinar cómo serán sus años universitarios, cuáles serán sus futuras oportunidades laborales y la economía que enfrentará al comenzar una vida independiente.
- ▶ **Millennials.** Nacido entre 1981 y 1996, probablemente compaginas trabajo, familia y tiempo libre, pero se te describe como alguien comprometido con la comunidad y con un interés particular por el medio ambiente y la frontera. Estas cuestiones ocupan un lugar destacado en estas elecciones.
- ▶ **Generación X.** Nacidos entre 1965 y 1981, su generación incluye personas que crecieron después de la Segunda Guerra Mundial y durante la epidemia del SIDA. Algunas características de la Generación X incluyen el individualismo, la ambición y una mentalidad adicta al trabajo. Está usted muy interesado en la crisis climática.
- ▶ **Personas mayores.** Nacido antes de 1959, le preocupa el futuro de Medicare, el Seguro Social y su capacidad para disfrutar de cómodos años de jubilación.

Cualquiera que sea su generación, su afiliación política o ninguna afiliación alguna, recuerde que las elecciones se han ganado o perdido por sólo uno o dos votos, por lo que es extremadamente importante que usted emita el suyo. ■



Most animals have acute hearing and depend upon active listening for survival.

La mayoría de los animales tienen una audición aguda y dependen de escuchar con atención para sobrevivir.

## Can Active Listening Improve Your Mental Health?

**Did you know** that practicing active listening skills can actually improve your mental health? Optimal mental health includes feeling connected, having nurturing social relationships, and having a healthy sense of self.

One's mental health is a constantly changing element of life and is affected by the environment in which we live. We can be responsive to the events around us but not overwhelmed by them.

At home, at work, and in social situations, communication plays a major role in feeding our mental health. Ideally, communication should come from a place of kindness. Even when we completely disagree with someone else, it can be worthwhile to take a few moments to really listen to the other person.

An old adage says "You never learn anything when your mouth is open." Active listening is a skill in itself, being open to hearing new and different ideas, broadening our knowledge, and helping us formulate or modify our ideas and opinions. It is the intent to really understand how the other person is feeling and to be able to put ourselves in their shoes. It requires your full focus and attention, asking questions, and being nonjudgmental. We may not change our minds, but may simply agree to disagree. At least we can walk away, knowing that we had a friendly and respectful conversation, and hopefully a greater understanding of each other.

In the end, practicing active listening in our daily encounters helps develop mutual bonds, cultivate empathy and compassion, build shared trust, demonstrate respect, and defuse conflict. ■

## ¿Puede escuchar con atención mejorar su salud mental?

**¿Sabías que** practicar habilidades de escuchar con atención puede mejorar tu salud mental? Una salud mental óptima incluye sentirse conectado, nutrir relaciones sociales y tener un sentido saludable de uno mismo.

La salud mental es un elemento de la vida en constante cambio y se ve afectada por el entorno en el que vivimos. Podemos responder a los acontecimientos que nos rodean, pero no sentirnos abrumados por ellos.

En casa, en el trabajo y en situaciones sociales, la comunicación juega un papel importante en la alimentación de nuestra salud mental. Idealmente, la comunicación debería provenir de un lugar de bondad. Incluso cuando no estamos de acuerdo con alguien, puede valer la pena tomarnos unos momentos para escuchar realmente a la otra persona.

Un viejo refrán dice: "Nunca se aprende nada cuando se tiene la boca abierta". Escuchar con atención es una habilidad en sí misma, estar abierto a escuchar ideas nuevas y diferentes, ampliar nuestro conocimiento y ayudarnos a formular o modificar nuestras ideas y opiniones. Es la intención de comprender realmente cómo se siente la otra persona y poder ponernos en su lugar. Requiere toda su concentración y atención, hacer preguntas y no juzgar. Es posible que no cambiemos de opinión, sino que simplemente aceptemos no estar de acuerdo. Al menos podemos marcharnos sabiendo que tuvimos una conversación amistosa y respetuosa y, con suerte, una mayor comprensión mutua.

Al final, practicar escuchar con atención en nuestros encuentros diarios ayuda a desarrollar vínculos mutuos, cultivar la empatía y la compasión, generar confianza compartida, demostrar respeto y apaciguar los conflictos. ■

# Big Sur Health Center Celebrates 45 Years of Service



Help us celebrate at our  
Health Fair!

Tuesday, Oct. 15  
12-5 p.m.

**2006**

Launched our bilingual  
newsletter, ¡Salud!

Lanzamos nuestro boletín  
bilingüe, ¡Salud!

**1996**

Expanded to 5  
days/week.

Ampliado  
a 5 días por  
semana.

**1979**

Open one day/week in the Big Sur  
Grange, providing basic medical care.  
First year of operation – 847 patient  
visits, with a budget of \$16,948.

Abierto un día a la semana en Big Sur  
Grange, brindando atención médica  
básica. Primer año de operación  
– 847 visitas de pacientes, con un  
presupuesto de \$16,948.

**2004**

Moved into a new building  
lovingly assembled by numerous  
community volunteers.

Nos mudamos a un nuevo edificio  
cuidadosamente armado por  
numerosos voluntarios de la  
comunidad.

**U.S. Rep. Sam Farr** captured the true essence of the Health Center, “The Big Sur Health Center is a national treasure. It exemplifies a kind of grassroots-based health service that will be a key ingredient in a reformed American healthcare system – first rate medical care, cutting-edge technology, in a community-based setting.”

**El representante estadounidense Sam Farr** capturó la verdadera esencia del Centro de Salud, “El Centro de Salud Big Sur es un tesoro nacional. Ejemplifica una especie de servicio de salud de base popular que será un ingrediente clave en un sistema de atención de salud estadounidense reformado: atención médica de primer nivel, tecnología de vanguardia, en un entorno comunitario.”

# El Centro de Salud Big Sur celebra 45 años de servicio

¡Ayúdanos a celebrar en nuestra Feria de la Salud!

Martes 15 de octubre  
12-5 p.m.



## 1996 - 2020

Provided medical care for hundreds of U.S. Forest Service firefighters in 7 major Big Sur fire events. Also provided support for residents who lost their homes.

Proporcionó atención médica a cientos de bomberos del Servicio Forestal de E.U. en 7 grandes incendios de Big Sur. También brindó apoyo a los residentes que perdieron sus hogares.

## 2024

Grew to over 3,000 patient visits/year (73,000 to date) and a budget of over \$1.2 million.

Aumentó a más de 3000 visitas de pacientes al año (73,000 hasta la fecha) y un presupuesto de más de 1,2 millones de dólares.

## 2009

Added chiropractic care, acupuncture, and Roling (2022)

Agrego atención quiropráctica, acupuntura y Roling (2022)

## 2023

Certificate of Special Congressional Recognition as California Nonprofit of the Year from Rep. Jimmy Panetta.

Certificado de Reconocimiento Especial del Congreso como Organización sin fines de lucro del año en California del Representante Jimmy Panetta.

## 2023

Named California 30th Assembly District Nonprofit of the Year by Assemblymember Dawn Addis.

Nombrado California 30th Distrito de la Asamblea Organización sin fines de lucro del año por la asambleísta Dawn Addis.

## 2012

Furnished a dental suite and began providing full-service oral health services.

Amueblo una sala dental y comenzó a brindar servicios completos de salud bucal.

## 2016

Received National Accreditation with recognition of exemplary provider service.

Recibido Acreditación Nacional con reconocimiento al servicio de proveedor ejemplar.

# To Eat or Not to Eat?

## That is the Question When the Road is Out and So is the Power

It's time to think about winter emergency preparedness again. We discussed ways to protect your home and property in the article "[Storm Preparedness](https://rb.gy/d7mu7r)" (https://rb.gy/d7mu7r) in last fall's ¡Salud!

Also, remember to think about boosting your immune system to protect against those nasty winter viruses. Please see the article "[ACE your Way to a Better Immune System](https://rb.gy/xsv4go)" (https://rb.gy/xsv4go) in the Fall 2022 ¡Salud! And don't forget to get your flu shot and the new COVID booster.

Part of winter preparations includes stocking your pantry with room-temperature-stable foods.

While they might not be optimally healthy foods, you can at least try to have a balance of proteins, carbohydrates, and healthy fats.

### Proteins

- ▶ Beans and lentils
- ▶ Canned, powdered or boxed milk or milk substitutes.
- ▶ Dry hummus and falafel mixes,
- ▶ Meat, poultry, seafood: There are endless canned options, and many come in pouches.
- ▶ Peanut butter and other nut butters
- ▶ Protein bars



### Carbohydrates

- ▶ Boxed juices
- ▶ Canned vegetables
- ▶ Cereals, such as granola or Cheerios
- ▶ Crackers
- ▶ Dried fruit
- ▶ Grains such as rice, quinoa, couscous
- ▶ Pasta: Dried pasta and box mixes like macaroni and cheese, and ramen

### Snacks

- ▶ Granola or protein bars
- ▶ Nuts
- ▶ Popcorn

**Condiments** - Most condiments will keep for months without refrigeration. There is no need to refrigerate bouillon, ketchup, mayonnaise, mustard, or salad dressings.

**Sauces** - either from the jar or dehydrated packages - mixed with canned vegetables to make soups, with pasta, or added to canned meat/chicken/tuna can make a nutritious main course.

Did the power go out? Did your generator fail or run out of fuel? Pull out your camping stove. And if all else fails, you can prepare food using the cold-soak method. While food tastes much better warmed, having this option is great in a pinch. Here's a list of foods that can be cold-soaked:

- ▶ **Couscous:** Soak 20-30 minutes
- ▶ **Cream soups, dried (no noodles or vegetables):** Soak for 10-30 minutes.
- ▶ **Hummus or falafel mix:** Soak for 10 minutes.
- ▶ **Instant mashed potatoes:** Soak for 1 minute.
- ▶ **Instant rice:** Soak for about 2 hours.
- ▶ **Oatmeal:** Soak for 5-10 minutes.
- ▶ **Ramen:** Soak for 15-30 minutes or until it is completely soft. ■



# ¿Comer o no comer?

## Ésa es la pregunta cuando el camino está cortado y también la luz.

Es hora de pensar nuevamente en la preparación para emergencias invernales. Discutimos formas de proteger su hogar y propiedad en el artículo. “Preparación para tormentas” (<https://rb.gy/d7mu7r>) en ¡Salud! del otoño pasado.

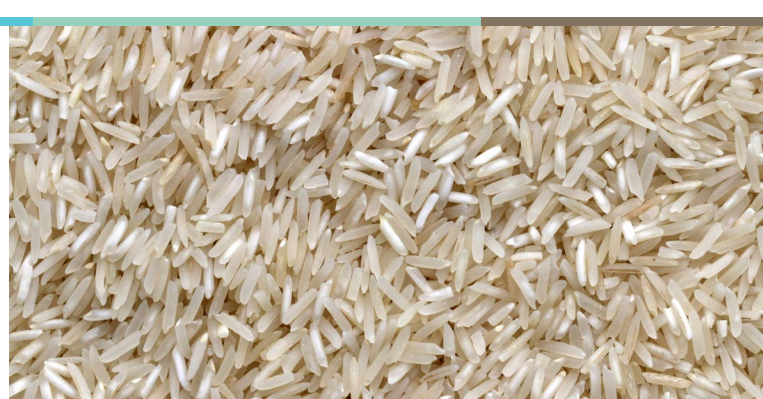
Además, recuerde pensar en fortalecer su sistema inmunológico para protegerlo contra esos desagradables virus invernales. Por favor vea el artículo “ACE su camino hacia un mejor sistema inmunológico” (<https://rb.gy/xsv4go>) en el Otoño 2022 ¡Salud! Y no olvide vacunarse contra la gripe y el nuevo refuerzo de COVID.

Parte de los preparativos para el invierno incluye abastecer su despensa con alimentos estables a temperatura ambiente.

Si bien es posible que no sean alimentos óptimamente saludables, al menos puedes intentar tener un equilibrio de proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

### Proteínas

- ▶ Frijoles y lentejas
- ▶ Leche o sustitutos de la leche enlatados, en polvo o en la caja.
- ▶ Mezclas secas de hummus y falafel,
- ▶ Carne, pollo, mariscos: hay infinitas opciones enlatadas y muchas vienen en bolsas.
- ▶ Mantequilla de maní y otras mantequillas de frutos secos
- ▶ Barras de proteínas



### Carbohidratos

- ▶ Jugos en la caja
- ▶ Verduras enlatadas
- ▶ Cereales, como granola o cheerios.
- ▶ Galletas saladas
- ▶ Frutos secos
- ▶ Granos como arroz, quinoa, cuscús.
- ▶ Pasta: pasta seca y mezclas de caja como macarrones con queso y ramen.

### Aperitivos

- ▶ Barras de granola o proteínas
- ▶ Nueces
- ▶ Palomitas de maíz

**Condimentos** - La mayoría de los condimentos se conservan durante meses sin refrigeración. No es necesario refrigerar el consomé, la salsa de tomate, la mayonesa, la mostaza ni los aderezos para ensaladas.

**Las salsas** - ya sea en frasco o en paquetes deshidratados, mezcladas con vegetales enlatados para hacer sopas, con pasta o agregadas a carne, pollo o atún enlatados pueden ser un plato principal nutritivo.

¿Se fue la luz? ¿Su generador falló o se quedó sin combustible? Saca tu estufa de camping. Y si todo lo demás falla, puedes preparar la comida utilizando el método de remojo en frío. Si bien la comida sabe mucho mejor caliente, tener esta opción es excelente en caso de apuro. Aquí hay una lista de alimentos que se pueden remojar en frío:

- ▶ **Cuscús:** Remojar 20-30 minutos
- ▶ **Sopas cremosas, secas (sin fideos ni verduras):** Remojar durante 10 a 30 minutos.
- ▶ **Mezcla de hummus o falafel:** Remojar durante 10 minutos.
- ▶ **Puré de patatas instantáneo:** Remojar durante 1 minuto.
- ▶ **Arroz instantáneo:** Remojar durante unas 2 horas.
- ▶ **Avena:** Remojar durante 5-10 minutos.
- ▶ **Ramen:** Remojar durante 15-30 minutos o hasta que esté completamente suave. ■

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<sup>h</sup>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.

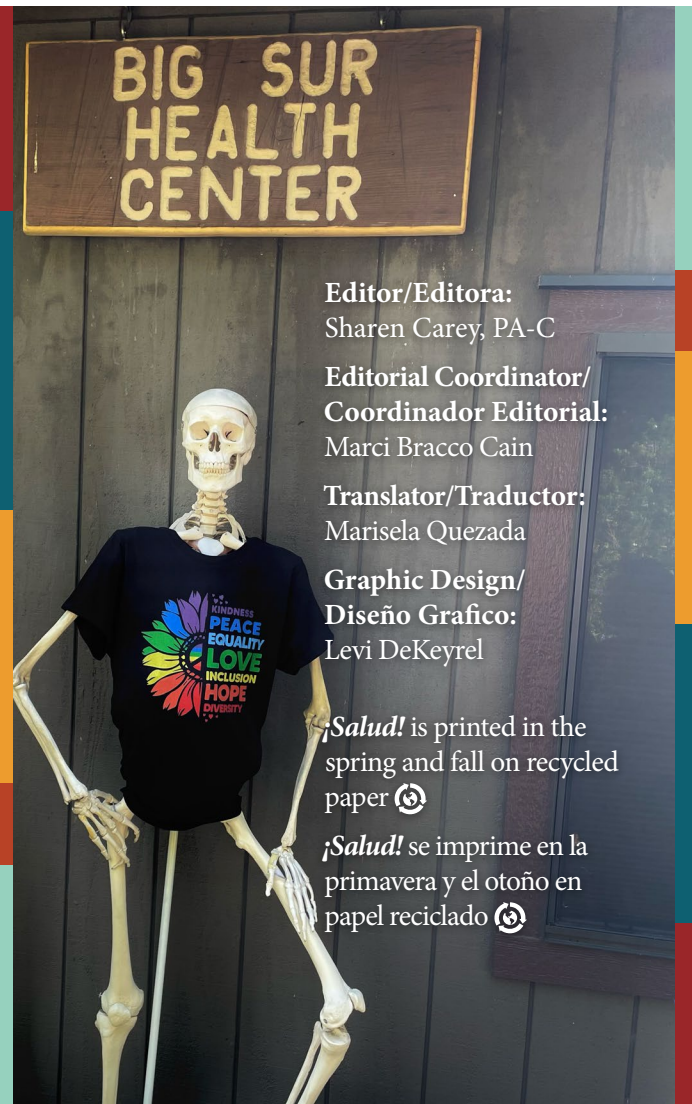
## The Big Sur Health Center is on Facebook!

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:**  
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 ♻️