

Fiestas Patrias



Entre Hermanos NOTICIAS | Edición Issue 29 | Oct. 2007

¡Comida! ¡Juegos! Orador Invitado, Pruebas anónimas.

Día Nacional de la Concientización del SIDA

**Sábado, octubre 13,
12:00 mediodía hasta las 4:00 p.m.
Centro Comunitario Miller
330 19 Ave Este (Entre las calles Thomas y Harrison)**

Por favor sea parte con Entre Hermanos, La Alianza de por Vida del SIDA y Consejo en elevar la concientización del SIDA en la comunidad Latina. Planeamos una tarde llena de diversión y educación. Sea parte y ovacione a su equipo favorito mientras nos ocupamos con juegos de carrera de relevos no atléticos, interrogatorios tanto como juegos atléticos (tales como voleibol, baloncesto, etc.)

Comida y bebidas no alcohólicas serán servidas en forma gratuita a los asistentes.

La oradora invitada es Liliana Eagan, Administradora Nacional de Cuentas para Gilead Sciences. Su tema se titula "VIH y SIDA en la Comunidad Latina"

También vamos a dar bastante tiempo, privacidad y consejería para personas que desean hacerse la prueba rápida del VIH, que toman en 30 y 40 minutos.

Por favor llamar a nuestra oficina al (206) 322-7700 para reservar su sitio. Ó sólo llega! ¡Anticipamos verlos allí!

Food! Games! Guest speaker, Anonymous testing.

National Latino AIDS Awareness Day

**Saturday, October 13,
12:00 noon to 4:00 p.m.
Miller Community Center
330—19th Ave E (between Thomas & Harrison Sts)**

Please join Entre Hermanos, Lifelong AIDS Alliance and Consejo in raising AIDS awareness in the Latino community. We are planning a fun and educational afternoon. Join or cheer on your favorite teams as we engage in non-athletic relay teams or games, quizzes, as well as athletic games (volleyball, basketball, etc.).

Food and non-alcoholic drinks will be provided free to attendees.

The guest speaker is Liliana Eagan, National Account Manager for Gilead Sciences. Her topic is titled "HIV/AIDS in the Latino Community."

Also, we will provide plenty of time, privacy and counseling for people wishing to take the HIV Rapid Test, which will take 30-40 minutes.

Please contact Entre Hermanos at (206) 322-7700 to reserve your space. But, you're welcome to come without reservations. We look forward to seeing you there!

“Muchos Hombres, Muchas Voces” Retiro en noviembre

Mientras que esta edición de “Noticias” está siendo impresa, Entre Hermanos está conduciendo una mesa de trabajo de seis sesiones titulada “Muchos Hombres, Muchas Voces” (3MV). Otra mesa de trabajo de este culturalmente adaptado tema en español de “Muchos Hombres, Muchas Voces” será presentado en un retiro en noviembre.

3MV es una intervención para prevenir el VIH y enfermedades de transmisión sexual para hombres Latinos que tienen relaciones sexuales con hombres, que se ha comprobado reduce el comportamiento de alto riesgo y es implementado con el apoyo del Centro de Control de Enfermedades y comunidades en toda la nación. La intervención se dirige a las normas culturales, sociales y religiosas; las dinámicas de relaciones sexuales y la influencia del racismo y homofobia en comportamientos de riesgo del VIH. También proporciona información sobre la interacción entre el VIH y otras enfermedades sexuales transmitidas.

Las mesas de trabajo de noviembre serán en un retiro de fin de semana en Hood Canal y está dirigido a hombres que son nuevos a los programas de Entre Hermanos. Sesión empezará viernes por la tarde, noviembre 16 y concluyen domingo en la tarde noviembre 18. Seis comidas, sábanas y toallas serán proporcionadas. Fondos de subvenciones harán posible la participación sin costo alguno y están limitadas a 15 personas. Por favor llamar a nuestra oficina para reservar su sitio.

“Many Men, Many Voices” Retreat in November

As this edition of “Noticias” goes to press, Entre Hermanos is conducting a six-session workshop titled “Many Men, Many Voices (3MV). Another workshop of this culturally adapted, Spanish language version of “Muchos hombres y muchas voces” will be presented as a weekend retreat in November.

3MV is an HIV and sexually transmitted disease (STD) prevention intervention for Latino men who have sex with men that is proven to reduce risk behavior and is being implemented with Center for Disease Control support by communities nationwide. The intervention addresses cultural, social, and religious norms; sexual relationship dynamics; and the influences of racism and homophobia on HIV risk behaviors. It also provides information about the interactions between HIV and other STDs.

The November workshops will be a weekend retreat on Hood Canal, and is geared towards men who are new to Entre Hermanos’ programs. Session will begin Friday evening, November 16th and conclude Sunday afternoon, November 18th. Six meals, linens & towels will be provided. Funding from grants will allow participation at no cost and is limited to 15 persons. Please call our offices to reserve your space.

Gay & Catholic: A Statement of Faith

By Mike Perez

Hola Hermanos y Hermanas

I was born a Roman Catholic to a family that went to every Easter Mass and slept-in all the other Sundays. My grandmother was very religious and introduced me to the church and the rosary. I still love and use the rosary as a spiritual comfort today. It is true, I used to walk over a mile alone at the age of 8 or 9 years to church. I believed it looked good and people used to say, “Look at little Michael; he is such a saint.” If they only knew the secret I held. Still, I somehow knew that God and my beloved saint, San Martin were still very important to me. Every one of us kids had our First Holy Communion but I was the only one to be confirmed. The highlight of my religious life was when my grandmother had me on the float as Juan Diego--que lastima! I would have made a wonderful virgin at the time.

So why talk about my faith and the church since they have been less than accepting of my homosexuality? Like many, when our faith in God was taken from us by the church, we were left defenseless. If our families rejected us, we were left with nothing. Why? Because I refuse to believe them. The church, not the Vatican, is a part of me! A part that makes me the good and hopeful gay, Latino man that I want to be.

A little history: I left the Catholic Church, but continued to attend different churches. After years of studying the bible, I decided to go back to the Catholic Church, but as a visibly activist gay man who lives out his faith. I joined DignityUSA, the GLBT Catholic organization, as well as Soulforce, an ecumenical organization that actively confronts church hypocrisy. I have been refused communion at the National Basilica in Washington, D.C. and jailed for three days for protesting at the United States Conference of Catholic Bishops in a joint Soulforce-DignityUSA “direct action.” I have engaged in peaceful, publicly visible prayer at The Vatican. For seven years, I have challenged the church’s stance on homosexuality at national and international gatherings of progressive Catholics. And I continue to be a thorn in the local Bishop’s diocese by continually asking them to be open to us as homosexuals. Today, I do belong to a Catholic Church in Seattle that accepts me and gladly gives me communion. They try to keep the openness quiet so the Bishop doesn’t come down on them, but they are a great church for many of the church’s minorities.

We cannot let church leadership take away our faith and self esteem. The bible and church doctrine have tried to exclude us, but we can use the bible to reclaim our faith for those of us that still miss practicing it. I would welcome your comments and questions at my personal email, goodnufco@yahoo.com. ▼



Mike Pérez fué arrestado en Washington, D.C. durante una protesta en una reunión de la Conferencia Nacional de Obispos en noviembre del 2000. Pasó tres días en la cárcel.

Mike Perez, arrested in Washington, D.C., during a protest at the National Conference of Catholic Bishops meeting in November 2000. He spent three days in jail.



Plaza de San Pedro, El Vaticano, enero 2001. Mike Pérez, con su brazo en el hombro de Pat Roche. Pat es un miembro de Dignidad/Seattle y anterior president de Dignidad USA.

St. Peter's Square, Vatican City, January 2001. Mike Perez, with his arm on Pat Roche's shoulder. Pat is a Dignity/Seattle member & Past-President of DignityUSA.

Gay y Católico: Una Declaración de Fé

Por Mike Perez

Hola Hermanos y Hermanas

Nací como Católico Romano en una familia que iba a misa cada Pascua y dormían hasta tarde los otros domingos. Mi abuela era muy religiosa y me introdujo a la iglesia y al rosario. Todavía amo y utilizo el rosario como confort hoy en día. Es verdad, solía caminar solo más de una milla a la iglesia a la edad de 8 o 9 años. Creí que daba buen aspecto y la gente solía comentar, "Mira al pequeño Miguel, es todo un santo." Si solo supieran el secreto que guardaba. Sin embargo, en alguna forma supe que Dios y mi muy amado santo, San Martín, me eran de suma importancia. Cada uno de nosotros niños tuvimos nuestra Sagrada Primera Comunión, pero yo fuí el único en hacer la confirmación. Lo que más destaca de mi vida religiosa fué cuando mi abuela me puso en la carroza de un desfile como Juan Diego— ¡qué lástima!, en esa época hubiese sido una maravillosa virgen.

¿Así que porque hablar de mi fé y de la iglesia ya que ambos poco han aceptado mi homosexualidad? Como muchos, cuando nuestra fé en Dios fue removida, nos quedamos indefensos. Si nuestras familias nos rechazan, nos quedamos sin nada.

¿Porqué? Porque me rehuzo creerles. ¡La iglesia, no el Vaticano, son parte de mi persona! La parte que me hace el bueno y esperanzado hombre Latino que quiero ser.

Algo de historia: Me fuí de la Iglesia Católica, pero

continué asistiendo a diferentes iglesias. Después de años de estudiar la Biblia, decidí regresar a la Iglesia Católica, pero como hombre gay y visible activista quien vive su fé. Me asocié con Dignidad USA, la organización LGBT católica, tanto como a Soulforce (Fuerza del Alma), una organización ecuménica que activamente enfrenta la hipocresía de la iglesia. Se me ha rehusado la comunión en la Basílica Nacional en Washington D.C. y fuí encarcelado por tres días por protestar durante la Conferencia de Obispos de Estados Unidos en una "acción directa" y conjunta con Soulforce –Dignidad USA.

También me he involucrado en orar pacífica y visiblemente en El Vaticano por siete años, he retado la postura de la iglesia con respeto a la homosexualidad en reuniones internacionales de católicos progresivos. Y continué siendo una espina en la diócesis del obispo local al pedirles continuamente que se abran a nosotros los homosexuales. Hoy, sí pertenezco a una Iglesia Católica en Seattle que gustosamente me acepta y me brinda la comunión. Tratan de mantener en silencio esa franqueza para que el obispo no se le venga encima, pero son una gran iglesia para aquellos en la iglesia dentro de las minorías.

No podemos dejar que el liderazgo de la iglesia nos quite nuestra fé y autoestima. La Biblia y doctrina de la iglesia han tratado de excluirnos, pero podemos utilizar la biblia para reclamar nuestra fé para aquellos de nosotros que todavía extrañan practicarla. Doy bienvenida a sus comentarios y preguntas a mi correo electrónico personal, goodnufco@yahoo.com. ▼

La epidemia del VIH/SIDA entre los latinos/hispanos en Estados Unidos y la manera en la que la comunidad de fe puede ayudar

De la Conferencia Nacional de Obispos de Estado Unidos: <http://www.usccb.org/hispanicaffairs/hivaidsp.shtml>

Estados Unidos tiene una población hispana numerosa y creciente que está siendo afectada seriamente por la epidemia del VIH/SIDA. Se estima que los latinos representan una quinta parte de la población que vive con el SIDA en Estados Unidos y sus territorios.

Los latinos están siendo afectados por el VIH/SIDA en una manera desproporcionada.

Los latinos están siendo afectados por el VIH/SIDA en una manera desproporcionada. En el 2001, los latinos representaban el 13.4 por ciento de la población estadounidense, pero llegaban al 20 por ciento del número total de casos de SIDA reportados en Estados Unidos.

Desde el inicio de la epidemia y basados en los datos disponibles hasta diciembre del 2002, unos 155,722 adultos/adolescentes hispanos han sido diagnosticados y reportados con el SIDA en Estados Unidos. En el 2002, el índice estimado del SIDA entre los hispanos fue aproximadamente tres veces mayor para los hombres adultos y cinco veces mayor para las mujeres adultas cuando se compara a los blancos no-hispanos.

El VIH/SIDA es la principal causa de muerte entre los latinos

El VIH/SIDA sigue siendo la principal causa de muerte entre los latinos en Estados Unidos. Dentro de la población latina, los hombres están siendo los más afectados. En el 2001, el VIH/SIDA ocupaba el tercer lugar entre las causas de muerte para los hombres latinos de 35 a 44 años de edad, comparado a la quinta causa de muerte para los hombres blancos de esa misma edad. Ocupaba el cuarto lugar entre las principales causas de muerte para las latinas de 35 a 44 años de edad, comparado con la novena causa de muerte para mujeres blancas de esa misma edad.

Lugares en donde los hispanos son los más afectados a causa del VIH/SIDA

Aproximadamente, un 57 por ciento de los cerca de 71,360 hispanos que vivían con el SIDA en 2001 vivían en 10 ciudades (Nueva York, Los Angeles, San Juan, Miami, Chicago, Houston, Boston, San Francisco, Philadelphia, San Diego). Nueva York, Pennsylvania, Puerto Rico, Florida y Texas son los estados y territorio con el más alto índice del SIDA entre los hispanos en Estados Unidos.

Los latinos/hispanos expuestos al VIH/SIDA

¿De qué manera contraen el SIDA las mujeres y los hombres hispanos?

- Por lo menos un 37 por ciento de las latinas que contrajeron el SIDA en el 2002 fue por medio del contacto heterosexual y un 15 por ciento por el uso de drogas inyectables.
- En el 2002, por lo menos un 42 por ciento de los hombres latinos se infectaron con el HIV por haber tenido relaciones sexuales con otros hombres, un 13 por ciento por usar drogas inyectables, y un 7 por ciento por medio del contacto heterosexual.

Se necesitan diferentes mensajes de prevención para cada grupo étnico latino

La comunidad hispana en Estados Unidos está compuesta de una mezcla diversa de grupos étnicos y culturales. El riesgo de estar expuestos al VIH varía mucho entre los hispanos nacidos en Estados Unidos y los hispanos nacidos en otros países lo cual muestra la necesidad de realizar esfuerzos de prevención dirigidos específicamente a estos grupos. Cuando se trata de presentar mensajes de prevención sobre el VIH/SIDA dentro de la comunidad latina, no se debe utilizar el concepto de "igual para todos."

Muchos latinos están preocupados por el VIH/SIDA

Un estudio reciente muestra que, comparado a los blancos, un doble número de latinos cree que el VIH/SIDA es la preocupación más urgente del país en el área de la salud y un tercio más cree que el VIH/SIDA es hoy el problema más urgente que tiene el país comparado a lo que era hace unos años atrás. Un doble número de latinos que de blancos conocen a alguna persona que, de alguna manera, ha sido afectada por el VIH/SIDA.

¿De qué manera puede la comunidad latina de fe apoyar los esfuerzos para prevenir el VIH/SIDA?

Las organizaciones latinas de fe pueden jugar un papel muy importante brindando una base de esperanza, fuerza y unidad en la lucha contra el VIH/SIDA.

Podemos ayudar de esta manera:

- Predicando sobre la abstinencia como método preventivo y, en el caso de parejas casadas, predicando sobre la fidelidad. La transmisión del VIH se evita en un 100 por ciento practicando la abstinencia.
- Fomentando la auto-estima para ayudar a prevenir conductas auto-destructivas que colocan a las personas en situaciones en las que corren el riesgo de contraer el VIH.
- Ofreciendo educación sobre el VIH/SIDA a nivel de parroquia y en las escuelas religiosas.
- Brindando servicios básicos de salud y apoyo espiritual a las personas que viven con el VIH/SIDA.
- Dirigiendo a los miembros de nuestras parroquias a los lugares en donde pueden hacerse la prueba del VIH.
- Planificando una conferencia para la comunidad de fe, un cabildo abierto (town hall meeting), o un taller sobre el impacto del VIH/SIDA en nuestras parroquias y comunidades.
- Planificando una vigilia de oración para recordar a aquellos que han fallecido a causa del SIDA y por aquellos que aún están luchando con el VIH.
- Organizando un ministerio parroquial para visitar a personas que tienen el VIH/SIDA ya sea en el hospital, en las casas de reposo, o en sus hogares.
- Organizando un evento parroquial o comunitario para conmemorar fechas especiales a nivel nacional como, por ejemplo, el 1ro de diciembre que es el Día Mundial del SIDA o el 27 de junio que es el Día Nacional para Hacerse la Prueba del VIH.
- Educando para combatir el estigma y la discriminación contra personas que viven con el VIH/SIDA. ▼

The HIV/AIDS Epidemic Among Latinos & Hispanics in the United States and How the Faith Community Can Help

From the United States Conference of Catholic Bishops <http://www.usccb.org/hispanicaffairs/hivaids.shtml>

The United States has a large and growing Hispanic population that is heavily affected by the HIV/AIDS epidemic. Latinos represent one-fifth of the population estimated to be living with AIDS in the United States, including U.S. territories.

Latinos Are Disproportionately Impacted by HIV/AIDS

Latinos are disproportionately impacted by HIV/AIDS. In 2001, Latinos represented 13.4 percent of the U.S. population, but they accounted for 20 percent of the total number of reported U.S. AIDS cases.

Since the beginning of the epidemic, 155,722 adult/adolescent Hispanics have been diagnosed and reported with AIDS in the United States, based on data available through December 2002. In 2002, the estimated rate of AIDS among Hispanics was approximately three times higher for adult men and five times higher for adult women compared to white non-Hispanics.

HIV/AIDS is a Leading Cause of Death for Latinos

HIV/AIDS remains a leading cause of death for Latinos in the United States. Within the Latino population, men are being hit the hardest. In 2001, HIV/AIDS was the third leading cause of death for Latino men between the ages of 35 and 44, compared to the fifth leading cause of death for white men in this age group. It was the fourth leading cause of death for Latinas ages 35–44, compared to the ninth leading cause for white women in this age group.

Locations Where Hispanics Are Hardest Hit by HIV/AIDS

Approximately 57 percent of the estimated 71,360 Hispanics living with AIDS in 2001 lived in 10 cities (New York, Los Angeles, San Juan, Miami, Chicago, Houston, Boston, San Francisco, Philadelphia, San Diego). New York, Pennsylvania, Puerto Rico, Florida and Texas are the states with the highest rate of AIDS for Hispanics in the United States.

Latino Exposure to HIV/AIDS

How Are Latino Men and Women Contracting HIV?

- At least 37 percent of Latinas who contracted HIV in 2002 were exposed to it through heterosexual contact, and 15 percent from injection drug use.
- At least 42 percent of Latino males who acquired HIV in 2002 were infected through having sex with men, 13 percent from injection drug use, and 7 percent from heterosexual contact.

Different Prevention Messages Are Needed for Each Latino Ethnic Group

Hispanics in the United States include a diverse mixture of ethnic groups and cultures. HIV exposure risks for U.S.-born Hispanics and Hispanics born in other countries vary greatly, indicating a need for specifically targeted prevention efforts. "One size does not fit all" when trying to present HIV/AIDS prevention messages to the Latino community.

Many Latinos Are Concerned About HIV/AIDS

A recent study shows that two times more Latinos than whites believe HIV/AIDS is the country's most urgent health concern today. One-third more Latinos than whites feel that HIV/AIDS is a more urgent problem for the country today than it was a few years ago. Twice as many Latinos than whites have had HIV/AIDS affect someone they know.

How the Latino Faith Community Can Support HIV/AIDS Prevention Efforts

Latino faith organizations can play an important role in providing a foundation of hope, strength, and unity in the fight against HIV/AIDS.

We Can Help By:

- Preaching abstinence for prevention, and fidelity in the case of married couples. HIV transmission is 100-percent preventable through abstinence.
 - Promoting self-esteem to help prevent self-destructive behaviors that put people in risky situations for contracting HIV.
 - Providing education on HIV/AIDS at the parish and church school levels.
 - Providing basic health services and spiritual support to people living with HIV/AIDS.
 - Directing members of our parishes to places where they can be tested for HIV infection.
 - Planning a faith conference, town hall meeting or workshop about the impact of HIV/AIDS on our parishes and communities.
 - Planning a prayer vigil to remember those who have died from AIDS and for those still fighting HIV/AIDS.
 - Organizing parish ministry visits to people with HIV/AIDS in hospitals, in nursing homes, or at their homes.
 - Organizing a parish or community event for annual national HIV/AIDS observances such as World AIDS Day on December 1 or National HIV Testing Day on June 27.
- Educating to fight stigma and discrimination against persons living with HIV/AIDS. ▼



Cuatro conclusiones principales del informe de 2004 Toques de luz

- El tabaquismo tiene efectos nocivos en casi todos los órganos del cuerpo, causa muchas enfermedades y disminuye la salud general de los fumadores.
- Dejar de fumar tiene beneficios tanto inmediatos como a largo plazo, ya que se disminuyen los riesgos de contraer enfermedades causadas por el cigarrillo y mejora la salud en general.
- Fumar cigarrillos con un contenido bajo en alquitrán y nicotina (niveles medidos mediante un aparato) realmente no representa un claro beneficio para la salud.
- La lista de enfermedades causadas por el tabaquismo se ha ampliado y ahora incluye aneurismas aórticos abdominales, leucemia mieloide aguda, cataratas, cáncer de cuello uterino, cáncer de riñón, cáncer del páncreas, neumonía, periodontitis y cáncer de estómago. Estas enfermedades se suman a las que ya se sabía que eran causadas por fumar, entre ellas cáncer de vejiga, esófago, laringe, pulmón, boca y garganta, enfermedades pulmonares crónicas, enfermedades coronarias y cardiovasculares, así como efectos nocivos en el aparato reproductor y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Efectos nocivos del tabaquismo en personas de todas las edades Toques de luz

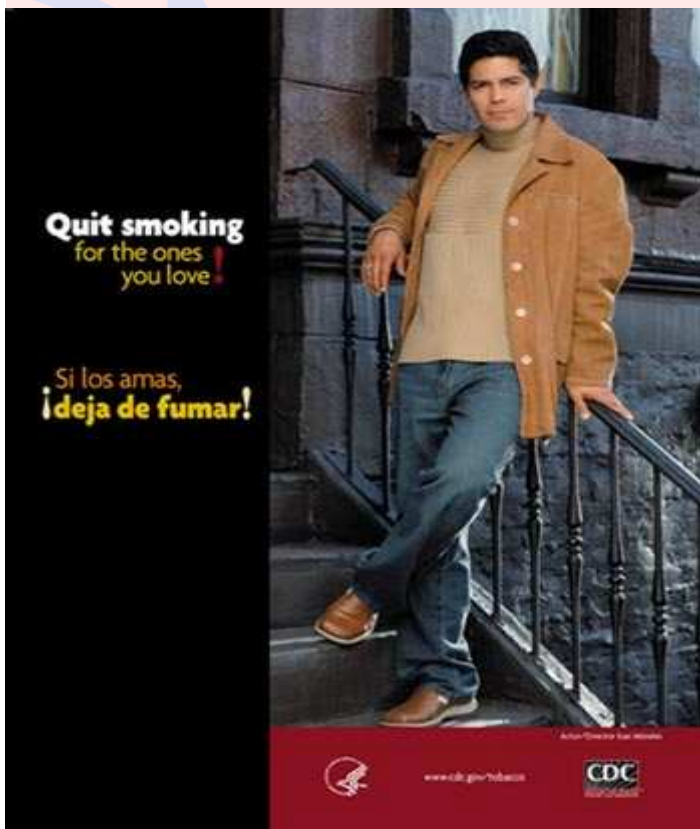
- Los ingredientes tóxicos del humo del cigarrillo recorren todo el cuerpo y causan daños de varias maneras.
- La nicotina llega al cerebro 10 segundos después de haberse inhalado. Se ha detectado en todas las partes del cuerpo humano y hasta en la leche materna.
- El monóxido de carbono se adhiere a la hemoglobina de los glóbulos rojos, lo que evita que esas células transporten una carga completa de oxígeno.
- Los agentes que causan cáncer (carcinógenos) que se encuentran en el humo del tabaco dañan genes importantes que controlan el crecimiento de las células, lo que hace que éstas crezcan de manera anormal o se reproduzcan con demasiada rapidez.
- El carcinógeno benzo[a]pireno se une a las células de las vías respiratorias y órganos principales de los fumadores.
- El tabaquismo afecta el funcionamiento del sistema inmunológico y podría aumentar el riesgo de sufrir infecciones respiratorias y de otro tipo.
- Hay varias maneras probables en las que el humo del cigarrillo causa daños. Una es mediante el estrés oxidativo, el cual causa mutaciones del ADN, promueve la aterosclerosis y causa lesiones crónicas en los pulmones. Se cree que la oxidación es el mecanismo general del proceso de envejecimiento, lo que contribuye a la aparición de cáncer, enfermedades cardiovasculares y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- El cuerpo produce antioxidantes para ayudar a reparar las células dañadas. Los fumadores tienen niveles de antioxidantes en la sangre inferiores a los de las personas que no fuman.
- El tabaquismo está relacionado con altos niveles de inflamación crónica, otro proceso dañino que puede resultar del estrés oxidativo. ▼

Talleres de ayuda para dejar de fumar

Dentro de las actividades del programa de tabaco se han realizado talleres de ayuda para dejar de fumar, en los cuáles, especialistas del Instituto Nacional del Cáncer han dado sugerencias y consejos para parar o reducir el hábito de fumar.

Para obtener información sobre futuros talleres, puedes llamar o llegar a las oficinas de Entre Hermanos.

Recuerden: ¡Quien fuma . . . pierde!



2004 Surgeon General's Report—The Health Consequences of Smoking

Four Major Conclusions of the 2004 Report Highlights

- Smoking harms nearly every organ of the body, causing many diseases and reducing the health of smokers in general.
- Quitting smoking has immediate as well as long-term benefits, reducing risks for diseases caused by smoking and improving health in general.
- Smoking cigarettes with lower machine-measured yields of tar and nicotine provides no clear benefit to health.
- The list of diseases caused by smoking has been expanded to include abdominal aortic aneurysm, acute myeloid leukemia, cataract, cervical cancer, kidney cancer, pancreatic cancer, pneumonia, periodontitis, and stomach cancer. These are in addition to diseases previously known to be caused by smoking, including bladder, esophageal, laryngeal, lung, oral, and throat cancers, chronic lung diseases, coronary heart and cardiovascular diseases, as well as reproductive effects and sudden infant death syndrome.

How Smoking Harms People of All Ages Highlights

- Toxic ingredients in cigarette smoke travel throughout the body, causing damage in several different ways.
- Nicotine reaches the brain within 10 seconds after smoke is inhaled. It has been found in every part of the body and in breast milk.
- Carbon monoxide binds to hemoglobin in red blood cells, preventing affected cells from carrying a full load of oxygen.
- Cancer-causing agents (carcinogens) in tobacco smoke damage important genes that control the growth of cells, causing them to grow abnormally or to reproduce too rapidly.
- The carcinogen benzo[a]pyrene binds to cells in the airways and major organs of smokers.
- Smoking affects the function of the immune system and may increase the risk for respiratory and other infections.
 - There are several likely ways that cigarette smoke does its damage. One is oxidative stress that mutates DNA, promotes atherosclerosis, and leads to chronic lung injury. Oxidative stress is thought to be the general mechanism behind the aging process, contributing to the development of cancer, cardiovascular disease, and COPD.
- The body produces antioxidants to help repair damaged cells. Smokers have lower levels of antioxidants in their blood than do nonsmokers.
- Smoking is associated with higher levels of chronic inflammation, another damaging process that may result from oxidative stress. ▼

Humo de segunda mano
es tóxico

Químicos que provocan cáncer
Todos son extremadamente tóxicos

Metales tóxicos
Pueden provocar cáncer
Pueden provocar la muerte
Pueden dañar el cerebro y los riñones

El humo de segunda mano tiene más de 4,000 químicos.

Muchos de estos químicos son tóxicos y provocan cáncer.

Usted respira estos químicos cuando está cerca de alguien que está fumando.

Gases Venenosos
Pueden provocar la muerte
Pueden afectar las funciones cardíacas y respiratorias
Pueden quemar la garganta, los pulmones, y los ojos
Pueden provocar desvanecimientos

Humo de segunda mano
Le hace daño a usted. No se necesita mucho humo. No se necesita mucho tiempo.

Smoking Cessation Workshops

Entre Hermanos sponsors workshops to reduce or cease smoking. We have specialists from the National Cancer Institute and Fred Hutchinson Cancer Research Center providing us with advice and counseling to help you stop.

If you interested in quitting smoking, call or stop by our offices.

Remember: You smoke, you lose!

Calendario

Octubre 2007

- 01** lun: Clases de Yoga en Entre Hermanos, 6:00 pm
lun: **"Muchos Hombres, Muchas Voces," 6:30 pm**
- 03** mie: Clases de Yoga en Entre Hermanos, 6:00 pm
mie: **"Muchos Hombres, Muchas Voces," 7:00 pm**
- 06** sab: Trabajo de alcance en Galerías, 10:00 pm
- 07** dom: Radio Entérate, 1540 AM, 2:00—3:00 pm
dom: **Sorteo de un I-Pod en Noche Latina Neighbours, 10:00 pm**
- 08** lun: Clases de Yoga en Entre Hermanos, 6:00 pm
lun: **"Muchos Hombres, Muchas Voces," 6:00 pm**
- 10** mie: Clases de Yoga en Entre Hermanos, 6:00 pm
mie: **"Muchos Hombres, Muchas Voces," 6:00 pm**
- 13** sab: **Día Nacional para la concientización del SIDA, Centro Comunitario Miller, 12:00—4:00 pm**
sab: Trabajo de alcance en Galerías, 10:00 pm
- 14** dom: Radio Entérate, 1540 AM, 2:00—3:00 pm
dom: Noche Latina Neighbours, 10:00 pm
- 15** lun: **Almuerzo para la concientización del SIDA para Latinos proveedores de atención médica, 12:00 del mediodía**
lun: Clases de Yoga en Entre Hermanos, 6:00 pm
lun: **"Muchos Hombres, Muchas Voces," 6:00 pm**
- 17** mie: Clases de Yoga en Entre Hermanos, 6:00 pm
mie: **"Muchos Hombres, Muchas Voces," 6:00 pm**
- 20** sab: Trabajo de alcance en Galerías, 10:00 pm
- 21** dom: Radio Entérate, 1540 AM, 2:00—3:00 pm
dom: Noche Latina Neighbours, 10:00 pm
- 22** lun: Clases de Yoga en Entre Hermanos, 6:00 pm
- 24** mie: Clases de Yoga en Entre Hermanos, 6:00 pm
- 27** sab: Trabajo de alcance en Galerías, 10:00 pm
- 28** dom: Radio Entérate, 1540 AM, 2:00—3:00 pm
dom: Noche Latina Neighbours, 10:00 pm
- 29** lun: Clases de Yoga en Entre Hermanos, 6:00 pm
- 31** mie: Clases de Yoga en Entre Hermanos, 6:00 pm