

Para las mentes creativas

La sección educativa “Para mentes creativas” puede ser fotocopiada o impresa de nuestra página Web por el propietario de este libro para usos educativos o no comerciales. “Actividades educativas” extra curriculares, pruebas interactivas, e información adicional están disponibles en línea. Visite www.ArbordalePublishing.com y haga “clic” en la portada del libro y encontrará todos los materiales adicionales.



Entendiendo el cáncer

Las células cancerosas

Si es que eres una persona o un perrito, tu cuerpo está formado por trillones de pequeñas células, lo que forma tu cuerpo. Algunas veces, unas cuantas células se forman incorrectamente de forma o tamaño y crecen sin control. Estas células anormales se conocen como cáncer.

¿A quiénes les da cáncer?

El cáncer es común en las personas mayores (y los perros), pero no es común en los niños. Es normal que los niños con cáncer se pregunten “¿Por qué a mí?” Nadie sabe por qué a algunos niños les da cáncer, pero de algo estamos seguros—no es porque el niño haya hecho algo malo.

Quimioterapia (quimio)

La quimioterapia es una medicina que detecta y destruye esas células que no están actuando normalmente. Generalmente, es administrada a través de un tubo transparente llamado IV (intravenoso). En algunas ocasiones, la quimioterapia también daña a células sanas. Esto puede hacer que los pacientes se sientan enfermos del estómago o que pierdan su cabello.

Terapia de radiación

La terapia de radiación usa rayos de alta energía (como los de los rayos X) para detectar y eliminar las células cancerosas. Como la quimio, pueden hacer sentir a los pacientes peor antes de ponerse mejor. La terapia de radiación se usa para tratar el cáncer por si mismo o en combinación con otros tratamientos, como la quimio.

Investigación del cáncer

Los investigadores médicos son doctores que encuentran y que ponen a prueba nuevas medicinas. Gracias a sus esfuerzos, los tratamientos para el cáncer son cada vez más agresivos y más cómodos para el paciente. Muchos grupos realizan maratones de caminata y otros eventos para recaudar fondos para esta investigación.

El cáncer: verdadero o falso

¿Piensas que las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas? Las respuestas se encuentran al revés al final de la página.

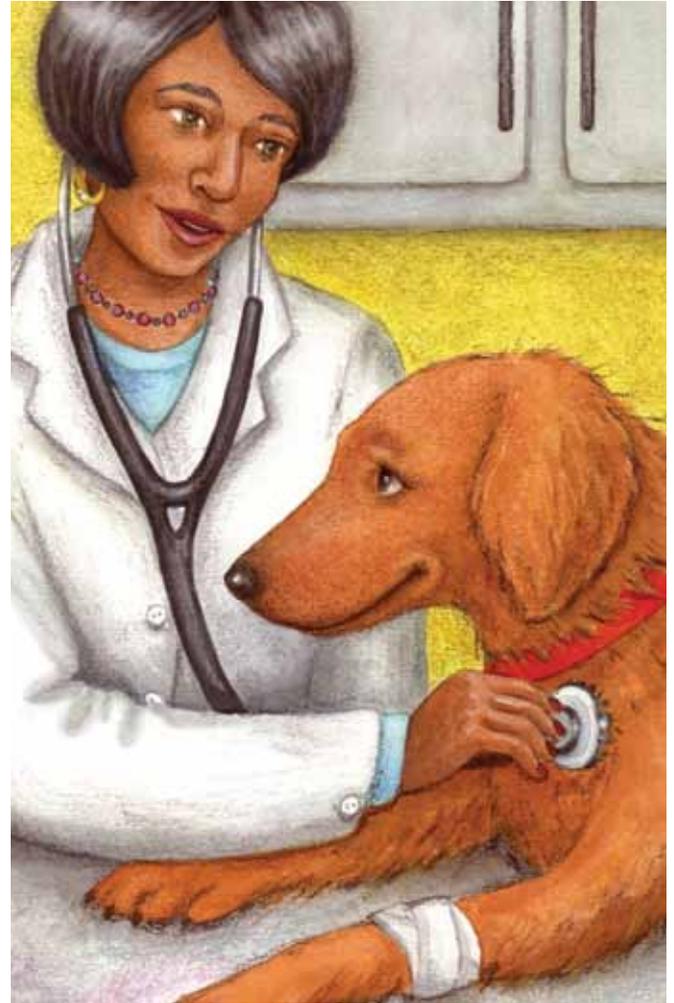
1 No puedes contraer el cáncer por medio de otro niño, no importa lo mucho que juegues con él.

2 Las personas que necesitan quimioterapia perderán el cabello para siempre.

3 A los tiburones no les da cáncer.

4 La mayoría de los niños con cáncer se mejorarán.

5 Cuando a los perros les dan quimioterapia, pierden su pelaje.



1. VERDADERO: El cáncer no es como un resfriado o la influenza. No se propaga de una persona a otra. 2. FALSO: La quimioterapia puede dañar las células que hacen crecer el cabello. Estas células se recuperan cuando el tratamiento termina, y el cabello comienza a crecer nuevamente. Los niños que pierden el cabello pueden elegir usar un gorro, una peluca o una bandana hasta que les crezca otra vez. 3. FALSO: A los elefantes marinos, las ballenas beluga, y a las tortugas marinas verdes les da cáncer. A los tiburones les da cáncer, pero no muy a menudo. 4. VERDADERO: Los tratamientos para el cáncer quizás no son divertidos, pero funcionan. La mayoría de los niños se mejoran y llevan una vida normal. 5. FALSO: El pelaje del perro crece de una forma diferente que el cabello de una persona. La mayoría de las razas no pierden su pelaje durante la quimioterapia (con la excepción de los poodles y otras razas de terrier). Desafortunadamente, la mayoría de las personas sí pierden el cabello durante los tratamientos de la quimio.

Lidiando con el cáncer y la quimio

Los niños con cáncer no solamente tienen que lidiar con la enfermedad, pero también tienen que lidiar con algunos tratamientos muy fuertes. La quimioterapia significa sentarse en un cuarto de hospital por horas, faltar a la escuela, los deportes, la danza u otros pasatiempos. Puede hacer sentir a los chicos cansados y molestos. Aquí hay algunas cosas que pueden ayudarte:

El cuerpo necesita fuerza durante la quimio, entonces asegúrate de comer comidas nutritivas. Si no te sientes con ánimo de comer, trata de dividir las comidas en pequeñas porciones altas en proteína, y altas en calorías (como mantequilla de maní, queso, o yogur) y comer durante todo el día.



Estar al día con la tarea es importante durante el tratamiento del cáncer. Es un recordatorio de que hay vida más allá del cáncer. Hacer la tarea puede proveerte de una sensación de logro y será más fácil comenzar la escuela de nuevo cuando el tiempo sea el correcto.

Déjale saber a tus familiares cercanos tus sentimientos sobre el cáncer y la quimioterapia. Es normal que te sientas enojado, frustrado, triste, o asustado. Los especialistas en el cuidado de la salud de los niños son personas que pueden ayudar a los niños y sus familiares a tratar con enfermedades serias. Ellos pueden darte consejos para hacerle frente a los desafíos que muchos pacientes jóvenes experimentan.

Lleva tus libros favoritos, libros en CD, películas, video juegos o revistas a tu quimioterapia. Si haces una actividad que te guste, te distraerá del tratamiento y el tiempo pasará más rápido.

Si te sientes bien del todo, invita a tus amigos para que te visiten. Pasar tiempo con los amigos puede ayudarte a sentirte normal nuevamente.



Previendo el Cáncer cuando crezcas

Nadie sabe cómo prevenir el cáncer en la niñez, pero hay maneras para tratar de protegerse contra el cáncer cuando estás creciendo. Mientras cualquier persona puede tener el cáncer, las personas con un estilo de vida saludable están en menor riesgo de contraerlo en la edad adulta. Este estilo de vida incluye comer comida saludable, cuidar tu peso, y hacer bastante ejercicio. Los niños que escogen hábitos saludables están más propensos a tener una vida saludable cuando crezcan.



Come muchas frutas y vegetales de colores brillantes, especialmente aquellas que son altas en antioxidantes: bayas, brócoli, tomates, uvas rojas, espinaca, zanahorias, naranjas, cerezas, remolachas, y pimientos rojos.



Come más granos enteros: pan de trigo entero en lugar de blanco; arroz integral y pastas; avena y otros cereales de granos enteros.



Come menos carne roja, como la carne para hamburguesas y come más pollo y pescado. Haz ejercicio por lo menos una hora la mayoría de los días de la semana: anda en bicicleta, juega afuera, camina, corre, y haz todo tipo de deporte.

Encuentra los hábitos saludables

Busca comida y actividades que formen parte de un estilo de vida saludable. Selecciona el hábito saludable de cada una de las dos opciones.

Nadar o mirar la televisión

Comer una galleta o un tomate

Comer avena o una dona en el desayuno

Comer una paleta de dulce o una mandarina

Comer ejotes o un pastelito de chocolate

Andar en bicicleta o jugar videojuegos