RIMAC

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

Validado por:

PERÚ Ministerio de Salud

Aprendiendo a cuidarme de la anemia

"Aprendiendo a cuidarme de la anemia"

Primera edición Lima, julio del 2018
Autora: Mariela Bravo de Rueda Nieri
Colaboración: Asociación Acción contra el Hambre
Ilustración tapa e interiores: Jorge Antonio Palomino Portal

Copyright propiedad de RIMAC Seguros y Reaseguros
Paseo de la República 3505, piso 11, San Isidro - Lima, Perú

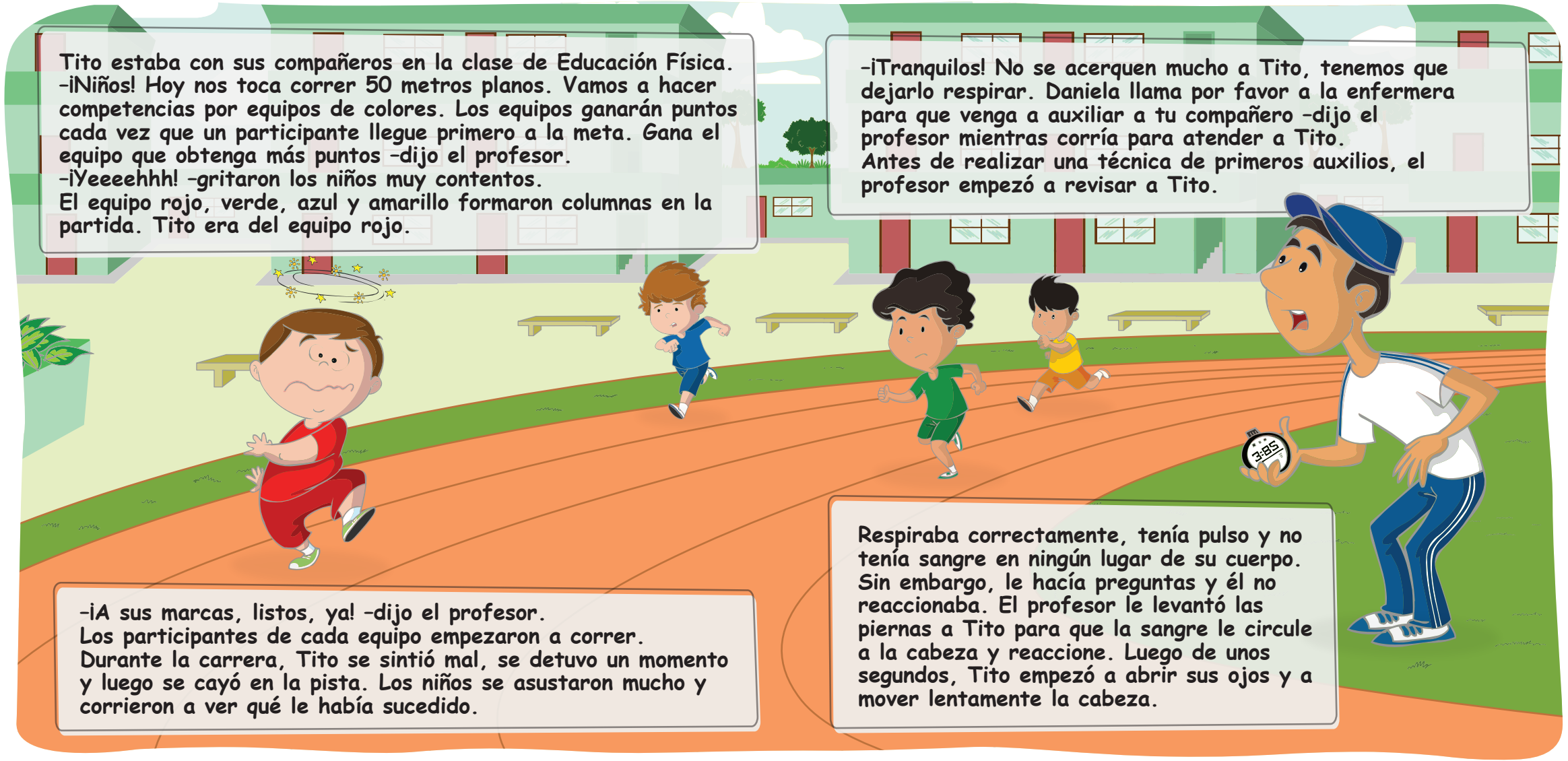
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N° xxxxxxx

1ra Edición
Tiraje: xxx
Impreso en: ALEPH IMPRESIONES SRL
Jr. Risso Nro. 580 – Lince – Lima, Perú
Lima, xxxxx

Aprendiendo a cuidarme de La anemia

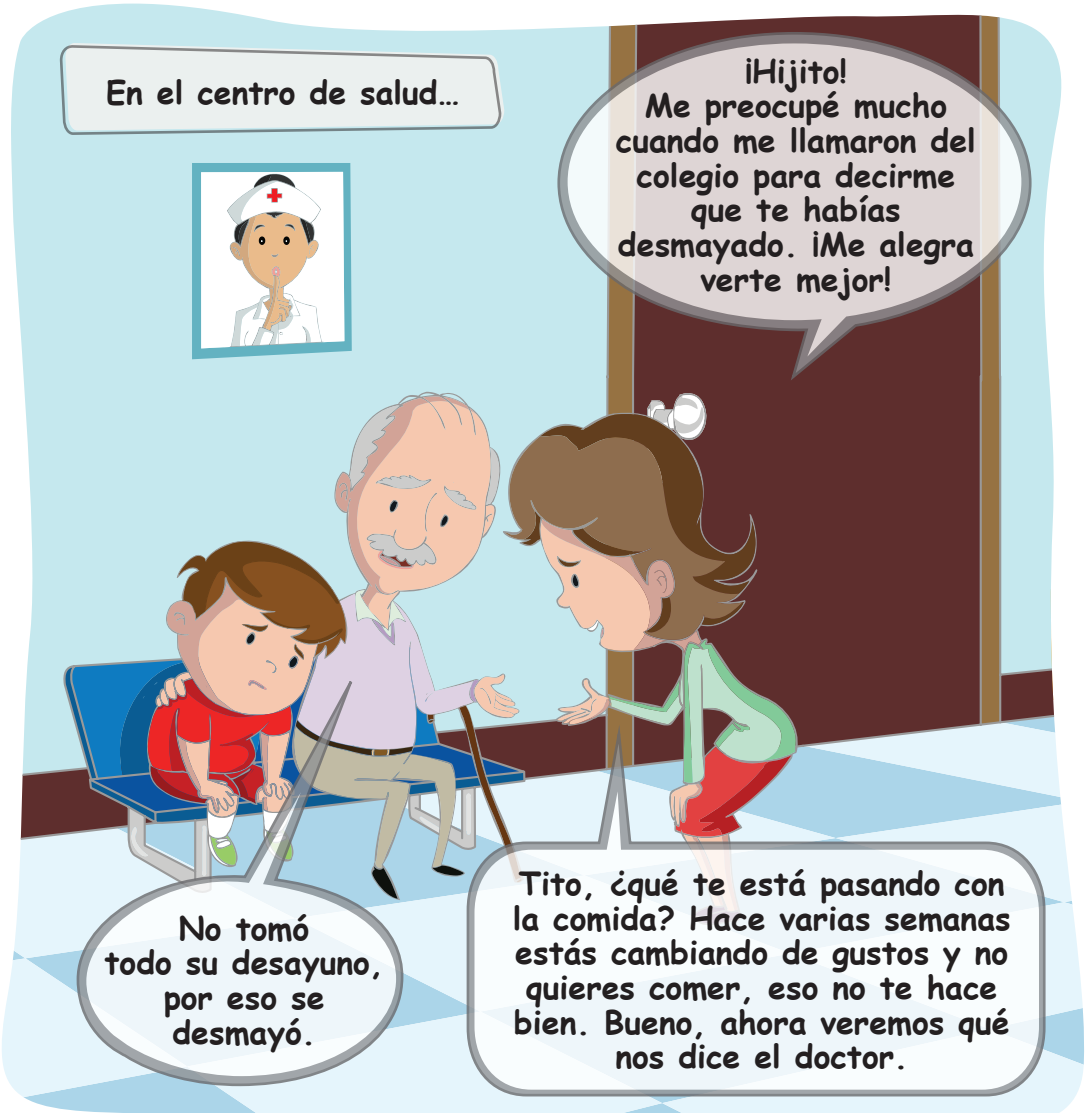
Validado por:

Come sano
¡Cuídate de la anemia!


Tito estaba con sus compañeros en la clase de Educación Física.
–¡Niños! Hoy nos toca correr 50 metros planos. Vamos a hacer competencias por equipos de colores. Los equipos ganarán puntos cada vez que un participante llegue primero a la meta. Gana el equipo que obtenga más puntos –dijo el profesor.
–¡Yeeeehhh! –gritaron los niños muy contentos.
El equipo rojo, verde, azul y amarillo formaron columnas en la partida. Tito era del equipo rojo.
–¡A sus marcas, listos, ya! –dijo el profesor.
Los participantes de cada equipo empezaron a correr.
Durante la carrera, Tito se sintió mal, se detuvo un momento y luego se cayó en la pista. Los niños se asustaron mucho y corrieron a ver qué le había sucedido.
–¡Tranquilos! No se acerquen mucho a Tito, tenemos que dejarlo respirar. Daniela llama por favor a la enfermera para que venga a auxiliar a tu compañero –dijo el profesor mientras corría para atender a Tito.
Antes de realizar una técnica de primeros auxilios, el profesor empezó a revisar a Tito.
Respiraba correctamente, tenía pulso y no tenía sangre en ningún lugar de su cuerpo. Sin embargo, le hacía preguntas y él no reaccionaba. El profesor le levantó las piernas a Tito para que la sangre le circule a la cabeza y reaccione. Luego de unos segundos, Tito empezó a abrir sus ojos y a mover lentamente la cabeza.

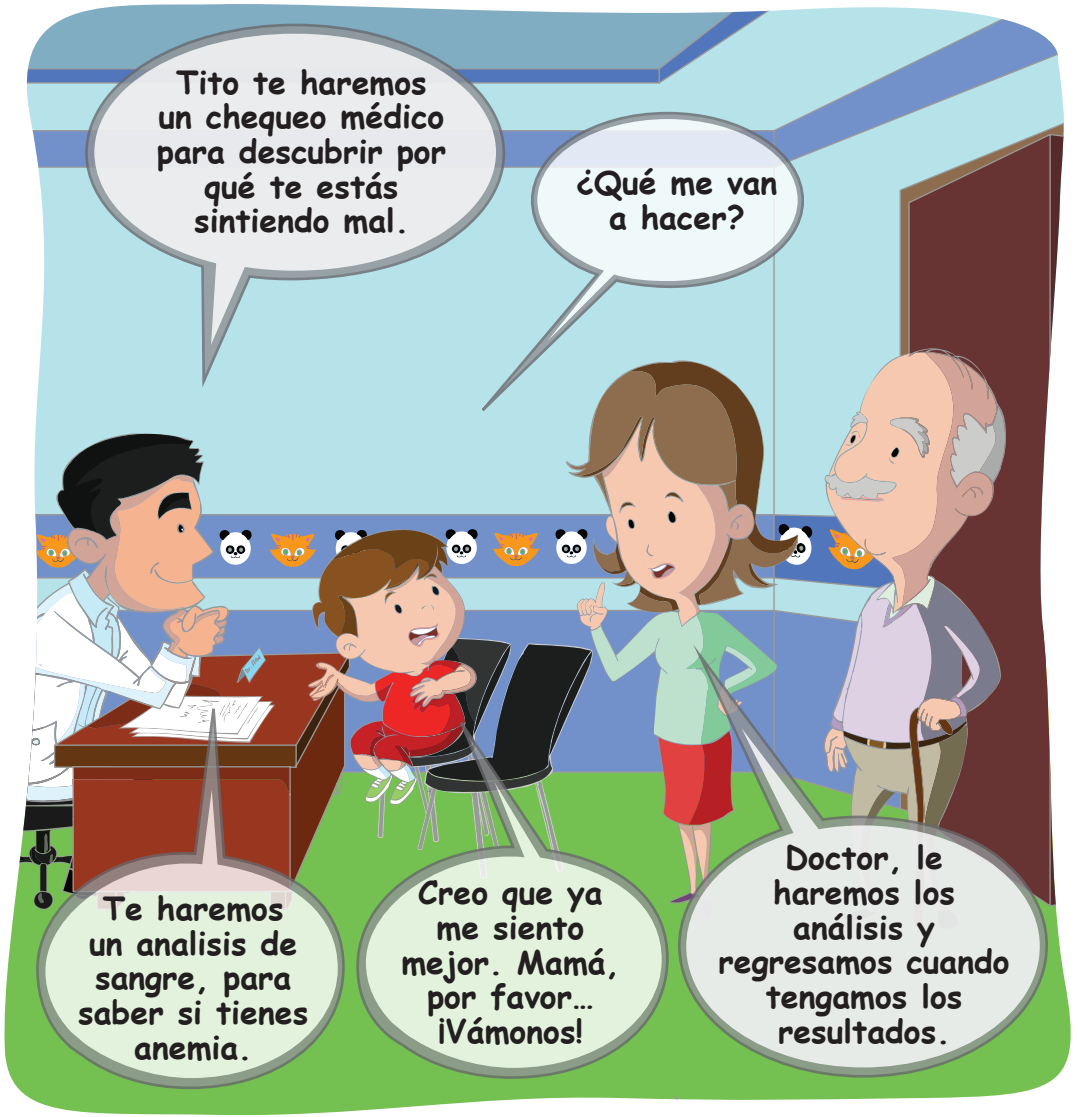
En la enfermería…

–¿Qué sentiste mientras corrías? –preguntó la enfermera.
–Todo me daba vueltas, sentía una presión en la cabeza, comencé a sentir frío y vi todo de color negro –respondió.
–Tito, lo que te sucedió es que te desmayaste –dijo la enfermera–. ¿Tomaste desayuno?
–Sí, tomé un poquito de avena porque no me gusta, no tenía mucha hambre. También había pan con palta pero no lo comí, por suerte mi abuelo no se dio cuenta. Mis papás sí me obligan a tomar todo el desayuno pero yo no quiero –explicó Tito.
–Por no comer lo suficiente en el desayuno te desmayaste. Los alimentos nos dan energía para poder correr, saltar, estudiar y jugar –explicó la enfermera.
–No sabía eso, pero ya me siento mejor –dijo Tito.
–¡Qué bueno! Tu abuelo está viniendo a recogerte para que te lleven al doctor. Es mejor que te hagan un chequeo médico –dijo la enfermera.



En el consultorio con el doctor…

–¡Buenas tardes doctor! Hemos venido porque deseo que le haga un control médico a mi hijo Tito –dijo la mamá.
–¿Qué está pasando con él? –preguntó el doctor.
–Hoy se desmayó mientras corría. En las últimas semanas lo he notado soñoliento. La profesora me dice que algunos días se ha quedado dormido en clase. Sus notas han bajado, no tiene ganas de estudiar ni de hacer las tareas –dijo la mamá.
–¿Qué sientes Tito? –preguntó el doctor.
–Algunas veces me siento mareado y con mucho sueño. No tengo ganas de jugar porque me canso –explicó Tito.
–¿Cómo es su alimentación? ¿Qué come en el desayuno, en el almuerzo y en la cena? –preguntó el doctor.
–Doctor, hace más o menos dos meses estamos detrás de Tito para que coma alimentos saludables. Nos dice que no le gustan muchas cosas y no las quiere comer. Lo que quiere comer son golosinas, postres, papas fritas y todo lo que sea comida chatarra. Noto que está subiendo un poco de peso –explicó la mamá.



En el laboratorio…
Tito, por favor, estira tus brazos para ver tus venas.
¡No quierooo! ¡Me va a doler!
Tito, no va a doler, no te preocupes. Esto es para que te sientas mejor.
Tito se dejó sacar la muestra de sangre y, sin darse cuenta, la aguja entró y salió de la vena de su brazo derecho.

Luego de unos días, los padres fueron al doctor con Tito para conocer los resultados de su chequeo médico.
–¡Buenas tardes! Los resultados del análisis de sangre indican que Tito tiene anemia –indicó el doctor.
–¿Qué es eso? –preguntó Tito.
–Es la falta de hierro en la sangre. Eso hace que te sientas mal –explicó el doctor.
–¿Qué tratamiento debe seguir Tito para que mejore? –preguntó el papá.
–Va a tener que mejorar su alimentación y tomar un jarabe que contenga hierro y vitaminas -explicó el doctor.
–¿Qué alimentos contienen hierro y vitaminas? -preguntó la mamá.
–Los alimentos que contienen hierro son las carnes rojas, las vísceras, como el bazo, la sangrecita, y los pescados, como el jurel, la caballa, el bonito, la sardina y la anchoveta. Las vitaminas están en las verduras y frutas como: tomate, lechuga, acelga, naranja, mandarina, maracuyá entre otras frutas –explicó el doctor.
–Tito, te cuento que a mí también me gusta comer papas fritas y golosinas, pero evito hacerlo porque no me ayudan a estar fuerte y sano, sino que más bien me engordan y me quitan energía –explicó el doctor.
–Tito, ya escuchaste al doctor. Tienes que tomar las vitaminas que te está recetando y comer de manera más saludable y balanceada –dijo la mamá.

–¡Lo prometo! Voy a comer mejor y evitaré comer comida chatarra y dulces.
Voy a alimentarme mejor para sentirme bien y no volver a tener anemia –dijo Tito.
–¡Jajaja! ¡Ay Tito! Los análisis de sangre son necesarios porque de esa forma se descubren enfermedades –dijo la mamá riéndose.
–Los controles médicos son muy importantes porque así podemos prevenir enfermedades –dijo el doctor.
Luego de un mes, Tito empezó a sentirse mejor. ¡Él logró vencer a la anemia!

Se convirtió en el más veloz en las competencias de carrera de su salón, tanto que representó a su colegio en un campeonato y logró una medalla de oro.

Alimentos nutritivos a consumir para la anemia combatir

La familia estaba reunida durante el desayuno…
Hoy nos toca ir de compras al mercado. Chicos, se quedan con el abuelo.
A mí también me gustaría ir porque quiero comprar sangrecita. En mis tiempos, con eso nos alimentábamos bien.
¿Dijiste sangrecita? ¡Los vampiros comen eso!
–¡Jajaja! Eso sí se come. Es la sangre del pollo y, aunque puede sonar extraño, tiene una textura y un sabor delicioso –explicó el abuelo.
Además, la sangrecita tiene muchos nutrientes, como el hierro, que ayudan a combatir la anemia.
–También me gustaría comprar granos andinos para complementar nuestro menú y hacerlo más saludable –dijo el abuelo.
–Abuelito, ¿qué es eso? –dijo Lucía.
–Son alimentos que cultivaban nuestros ancestros en las zonas altoandinas –dijo el abuelo.
–Pero, ellos vivieron hace muchos años ¿Hasta ahora existen esos granos? –preguntó Tito.
–¡Claro! La quinua, la kiwicha, la cañihua y otros granos más se cultivan en los Andes desde hace muchísimos años –explicó el papá.
–Creo que sería una buena idea que todos nos vayamos al mercado para que Tito y Lucía conozcan más sobre los productos peruanos que son muy nutritivos –dijo el abuelo.
–¡Síiiiii! ¡Vamos! –gritaron muy contentos Tito y Lucía.

–Porque son alimentos muy nutritivos y nos ayudará a tener más energía –explicó el abuelo.
–¿Por qué se llaman granos andinos? –preguntó Lucía.
–Porque se cultivan en la zona de los Andes del Perú. En los departamentos de Puno, Ayacucho, Apurímac, Cusco, Arequipa, Junín, La Libertad, Huancavelica, entre otros –dijo la vendedora.

–¡Casero! ¡Casera! ¡Consuma productos peruanos! ¡Lleve cacao y sacha inchi! –gritaba un vendedor.
–Señor, deme un cuarto de kilo de ambos –dijo el papá.
–¡Nunca hemos comido eso! –dijo Lucía.
–¡No creo que me guste! –dijo Tito.
–¿Cómo saben que no les va a gustar, si no los han probado? –dijo el papá.
–Chicos con estos alimentos podemos hacer unas ricas galletas que preparaba su bisabuela –dijo el abuelo.
–¿Por qué están comprando tantas cosas raras que antes no comíamos? –dijo Lucía.
–Es necesario que conozcan alimentos peruanos nutritivos para que aprendan a consumirlos y sobre todo nos ayudará a estar más sanos –dijo el papá.

–¿Niños les gusta jugar sin parar? –preguntó el vendedor.
–¡Síiiii! –respondieron Tito y Lucía.
–El cacao y la maca les van a dar mucha, pero mucha energía. No se van a cansar y van a tener ganas de hacer muchas cosas divertidas –explicó el vendedor.
¿Y les gusta enfermarse?
¡No! Es aburrido.
Entonces a sus comidas y ensaladas les pueden poner sacha inchi para que rindan más en el colegio y saquen buenas notas.

En el auto…

¿Y? ¿No se olvidaron de comprar algo?

¡Uy! ¡La sangrecita!

¡Jajaja! ¡Ya la compré!

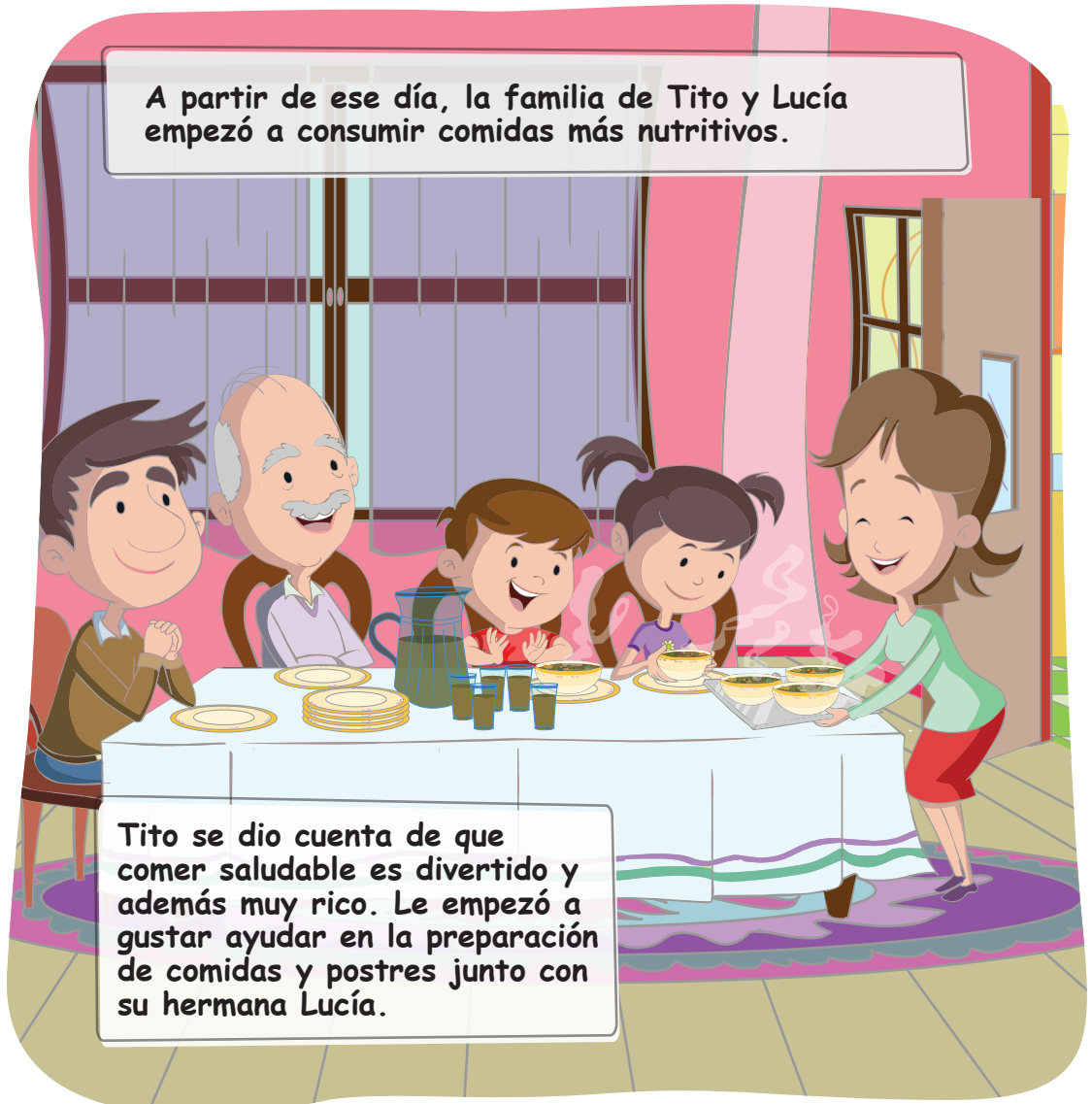
¡Qué bueno! ¡Gracias! Con la sangrecita vamos a estar bien alimentados. Aumentará el hierro en nuestra sangre.

–¡Nos convertiremos en una familia de hierro! –dijo Lucía.
–¡Tendremos muchos súper poderes! –dijo Tito.
–¡Le diremos adiós a la anemia! –dijo Lucía.
–Chicos, hoy han conocido más sobre alimentos nutritivos que se producen en el Perú desde hace muchos años- dijo la mamá.

–¡Sí! Tenemos muchas cosas nuevas que preparar. Solo espero que nos gusten –dijo Tito.
–Yo voy a sacar el recetario de la bisabuela que lo tengo en mi baúl de los recuerdos –dijo el abuelo.
–¡Esa será una verdadera aventura de comidas! –dijo Lucía.
Todos regresaron muy contentos a casa.

En la casa…
–¡Miren! Encontré el recetario de mi madre –dijo el abuelo muy emocionado.
–¡Papá! Busca la receta de nuestra sopa preferida y el saltadito de sangrecita con tarwi. La abuela la preparaba cuando yo se lo pedía –dijo el papá de Tito y Lucía.
–¡Acá está! El menestrón andino tiene quinua, kiwicha y cañihua. Tenemos sangrecita y tarwi para hacer el saltadito –dijo el abuelo señalando la receta.
–¡Síiii! –se emocionaron la mamá, Tito y Lucía.
–Abuelo busca la receta de las galletas de cacao y maca de la bisabuela. Las podemos hacer por la tarde –dijo Tito.
–¡Mi mamá ha comprado unos lindos moldes de galletas de diferentes formas! –dijo Lucía.

Luego de unas horas…
–¡Chicos a comer la sangrecita y el menestrón andino de la bisabuela! –dijo el papá de Tito y Lucía.
–¡Uhmmmm! ¡Huelen muy rico! –dijo Tito.
–¡Me encanta! –dijo Lucía.
–Me siento muy feliz y emocionado de comer en familia dos platos del recetario de mi querida madre. Ella nos alimentaba con mucho amor a los hijos y a los nietos –dijo el abuelo algo nostálgico.
–Y todavía faltan hacer las galletas ¿No? –dijo Tito.
–¡Síiii! –dijeron la mamá y el papá riéndose.
–Ya saben, a Tito y a mí nos encantan los postres –dijo Lucía.
–Cuando estén listas las galletas las podemos comer mientras jugamos ludo –dijo Tito.
–¡Claro! Así le ganamos al abuelo porque el vendedor nos dijo que las galletas dan energía y nos volveremos más rápidos –dijo Lucía.
Todos empezaron a reírse y continuaron disfrutando del almuerzo familiar.



Unidos, la anemia prevenimos

Tito estaba en el salón de clases con sus compañeros cuando, de pronto, entró su profesora con una señorita que no conocían.
Chicos, hoy nos está visitando Patricia. Ella es nutricionista y trabaja en la fundación "Acción contra el Hambre".
¡Buenos días! He venido a visitarlos para hablarles sobre la anemia y que aprendan cómo combatirla y prevenirla.
¡Qué bueno! Yo tuve anemia y me sentía muy cansado, sin energía.
¡Sí! Tu profesora me contó y quise venir para ayudarlos a prevenir esa enfermedad.

–La anemia es una enfermedad que se origina por la poca cantidad de hierro en la sangre –explicó la profesora.
–¿Qué es el hierro? –preguntó Tito.
–El hierro es una parte importante de los glóbulos rojos que están en la sangre. El hierro ayuda a que la sangre lleve el oxígeno a todo el cuerpo. Nos permite estar sanos y con energía para realizar diferentes actividades físicas, como correr, saltar o caminar –dijo Patricia.
–¡Ah! Por eso yo me cansaba tanto cuando jugaba –dijo Tito.
–Y ¿cómo te das cuenta que tienes poco hierro en la sangre? –preguntó Roberto.
–Midiendo la cantidad de hemoglobina en la sangre. Eso se hace a través de un sencillo análisis –explicó Patricia.
–¿Y así podemos saber que tenemos anemia? –preguntó Daniela.
Sí y es muy rápido! – comentó Patricia.

Tito tenía esos síntomas. Por eso conversamos con su familia para que lo lleven al centro de salud. Un doctor le hizo un descarte de anemia y gracias a ello lo supieron.

Para subir la cantidad de hierro en la sangre y combatir la anemia, los doctores dan un jarabe o gotas de hierro. Pero también es muy importante tener una alimentación rica y variada, con alimentos nutritivos que contengan hierro y vitaminas.

–Entonces, ¿qué podemos hacer para prevenir la anemia? –preguntó la profesora.
–A mí me recomendaron comer alimentos ricos en hierro como pescados de carne oscura, hígado y sangrecita –dijo Tito.
–Muy bien Tito, pero no te olvides de las menestras, como frijoles, lentejas y garbanzos. También es bueno comer frutas, verduras y granos como quinua y kiwicha –explicó Patricia.
–Sí, yo comencé a comer todo eso y me comencé a sentir mejor –dijo Tito.
–Les doy un secreto más, para que nuestro cuerpo aproveche mejor el hierro de los alimentos acompaña tus comidas con ensaladas y bebidas naturales bajas en azúcar como naranjada, limonada, refresco de maracuyá y otros –dijo Patricia.
–Y ¿por qué nos podemos enfermar de anemia? –preguntó Daniela.

–Existen muchas causas por las que las personas se pueden enfermar de anemia. Puede ser porque comen mucha comida chatarra y no comen alimentos nutritivos. También puede ser porque han tenido muchas enfermedades infecciosas y diarreicas –explicó Patricia.
¡Así es Tito! Para prevenir enfermedades diarreicas e infecciosas debemos tener buenas prácticas, como tomar agua hervida porque no contiene microorganismos transmisores de enfermedades.
¡Ah! Entonces otra forma de prevenir la anemia es evitar otras enfermedades.
Así es, el agua que no es hervida está contaminada y puede causar enfermedades a quien la toma o prepara los alimentos con ella.
¡Para prevenir enfermedades también debemos siempre lavarnos las manos con agua y jabón.
¡Así es Roberto! Tenemos que lavarnos las manos antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.

–Es necesario lavarse bien las manos con agua y jabón para eliminar la suciedad y evitar la transmisión de gérmenes que pueden producir enfermedades –explicó Patricia.
–¡Hoy hemos aprendido mucho con Patricia! –dijo la profesora.
–¡Síiiii! ¡Yeeeeehhh! –gritaron los alumnos muy contentos.
–¿Qué les parece si nos comprometemos a combatir la anemia? –les propuso Patricia.
–¡Síiiii! –dijeron los niños.
–Repitan conmigo: ¡Para la anemia prevenir alimentos ricos en hierro debemos consumir! ¡Agua hervida a beber y manos limpias siempre tener! –dijo Tito muy contento.

Finalmente, Tito logró combatir la anemia y sus compañeros del salón aprendieron a alimentarse de manera saludable y a prevenir enfermedades tomando agua hervida y lavándose las manos.

La colección de cuentos **"Aprendiendo a Cuidarme"** es parte del programa de educación en prevención **"Yo me cuido"**, del área de Sostenibilidad de RIMAC Seguros. Si deseas más información, ingresa a nuestro portal **www.yomecuido.com.pe** y entérate de cómo promover una cultura de prevención desde tu hogar.

También puedes descargar gratis la aplicación **Aprendiendo a Cuidarme** y disfrutar de la colección de cuentos desde tu celular o tablet.

Síguenos en:

Yo me cuido

YoMeCuido Rimac