



Cecilia

controla su asma



The background of the page is decorated with several dandelion seed heads. Some are large and detailed, while others are smaller and more stylized. The seed heads are shown in various stages of blowing, with some seeds already detached and floating in the air. The colors of the seed heads are primarily white and grey, with some pink and blue accents on the stems and seed heads.

Cecilia controla su asma

Autores

Javier Contreras
Mercedes Sanjurjo
Anabel Ochoa
Ana Malagón

Ilustraciones

Mar Domínguez

Sonido

David Segoviano

Revisión

Carlos Bravo

Música

José María Segoviano
Alberto Segoviano

—¡De nuevo ese fastidio! —se dijo a sí misma Cecilia, un tanto contrariada.

Sentía que le costaba respirar durante el partido, incluso más que otras veces. Era como si el aire que respiraba no fuera suficiente. No quería decírselo al entrenador, pero se sentía fatigada. Aguantó hasta que no pudo correr más. Al final no tuvo más remedio que decírselo al entrenador. Ana salió en su lugar.

Cecilia no sabía lo que le pasaba últimamente, pero no podía seguir corriendo y se tuvo que sentar. Salió pensativa a la calle, dándose cuenta de que a sus amigas no les pasaba.

Era el partido de baloncesto de los viernes. Un pedazo de partido de los que hacen historia. Su equipo ganó a los del colegio Elbal por quince puntos, las gradas se caían por los aplausos del público y su entrenador había felicitado a todo el equipo. Fue realmente emocionante.

El entrenador comentó al padre de Cecilia que estaba preocupado porque veía que la niña no podía correr como antes. Ya en casa, su madre había notado que esa tos de las últimas noches era exagerada. No se le quitaba con los jarabes de siempre, ni tampoco como decía su abuela, con la cebolla en la mesita de noche.



No podía seguir así. Sus padres decidieron que había que consultar con la doctora Bermúdez, su pediatra, una vieja conocida de Cecilia. Era su médico desde que ella era un bebé. Cuando llegó a la consulta, se encontraba ya bastante mejor.

—Buenas tardes Cecilia, ¿qué te trae por aquí?

Entonces Cecilia, contó a la doctora que no podía correr tanto como antes en los partidos. También le dijo que no se encontraba bien, le costaba respirar, tenía mucha tos y le daba un poco de susto ponerse peor.

—Vaya, vaya —dijo la doctora Bermúdez, mientras hacía el reconocimiento de rigor a Cecilia—. Así que eres una estrella del baloncesto.

—Más o menos —contestó Cecilia un poco avergonzada.



—Voy a escuchar tu pecho con este aparato. Tendrás que coger y expulsar mucho aire—. Cecilia inspiró lo más profundamente que pudo.

—¿Lo hago bien?

—Sí, muy bien.

Cecilia volvió a preguntar: —¿Qué se oye?

—Suena como si tuvieses muchos enanitos silbando dentro de tus pulmones y esto quiere decir que puede ser asma. Para comprobarlo vas a tener que soplar muy fuerte por otro aparato con una manguera, mide la función de tus pulmones. Tienes que coger mucho aire por este tubo y soplar muy fuerte. Es como cuando vas a apagar las velas de una tarta.

Una vez terminó, la doctora le comentó: —Te has esforzado mucho y lo has hecho estupendamente Cecilia.



—Efectivamente, lo que tienes es asma. Pero no te preocupes, te diré lo que puedes hacer para poder seguir disfrutando con lo que te gusta e incluso descansar por las noches sin toser.

—¿Y podré seguir en el equipo de baloncesto?

—Claro, hay muchos jugadores y deportistas que tienen asma y no por eso dejan de entrenar, ni de participar y ganar competiciones.

—¿Y qué tengo que hacer?

—Te diré las medicinas que puedes utilizar y cómo las debes usar. También te pediré un estudio para ver si tienes alergia.

Hay otra cosa que es muy importante para que puedas respirar bien, pero necesitamos un poco más de tiempo. ¿Puedes venir mañana después del colegio? Estoy segura que te va a encantar.

—No faltaremos —comentaron Cecilia y su madre.

Estaban más contentas porque ya sabían lo que pasaba y les habían explicado los tratamientos que debían usar cuando fuese necesario. La doctora Bermúdez les había tranquilizado mucho.

Al día siguiente llegaron puntualmente a la cita. La doctora les invitó a que se pusieran muy cómodas en las sillas. Luego, se acercó a donde estaba Cecilia y le dijo al oído, muy flojito.

—¿Quiéres que te cuente un secreto?





—¡Claro! ¡Me encantan los secretos!

—Pero es que el mío es muy, muy, muy... importante.

—¡Esos son los que más me gustan!
¡Jamás se lo diré a nadie! —dijo Cecilia.

—Sé que puedo confiar en ti. Te conozco desde que llevabas chupete.
¡Allá va!

Mucho, mucho antes de vivir aquí, yo era una exploradora. Sí, sí, viajé por muchos países en busca de aventuras y tesoros. Aprendí muchas cosas en esos años. ¿Quiéres que te diga como me llamaban?

—¡Sí, sí!

—Pues mi nombre era... ¡La Gran Exploradora Bermúdez! En uno de esos viajes en barco llegué al país de Nunca Jamás. Allí conocí a Peter Pan.

—¿De veras doctora? ¿el Peter Pan que todos conocemos? —dijo Cecilia, sintiéndose en ese momento verdaderamente importante.

—Claro. Te contaré su historia.

—Cuenta, cuenta —le dijeron Cecilia y su madre.

—Hace algún tiempo Peter Pan se preparaba duramente para ser el mejor espadachín que haya dado la historia espadachina. Estuvo practicando durante horas, ¡diablo de Peter!, ja, ja, ja. Parecía que no se cansaba. Pero después de un rato empezó a respirar con dificultad y a toser. Cada vez tosía más fuerte y fue entonces cuando me llamaron. Acudí corriendo y descubrí que Peter Pan tenía asma. Le pasaba lo mismo que a ti. Aunque cuando le enseñé a controlarlo, casi nadie se daba cuenta de que lo tenía.





—Sigue, sigue, por favor —le dijo Cecilia.

—Desde ese viaje tengo un especial cariño por ese jovenzuelo. ¿Quiéres que te muestre lo que le enseñé a Peter?

—Vale, ¿qué tengo que hacer? —dijo Cecilia.

—Lo primero, es que te sientes en tu silla, muy cómoda. Muévete lo que necesites hasta encontrar una postura en la que te encuentres a gusto.

—Usted, *madame*, puede sentarse en esa silla y hacer lo mismo que Cecilia, siguiendo mis instrucciones —le dijo a la mamá de Cecilia.

Cecilia sabía que Bermúdez, aquella doctora con el pelo blanco como la espuma del mar, con los ojos azul verdoso como el reflejo del coral, con la boca fina y arrugas en la frente, había sido en su juventud ¡una gran exploradora!



Os lo juro, había sido una exploradora de las de brújula y prismáticos, que había recorrido el mundo, descubriendo nuevas tierras.

Pero Cecilia, ya sabía el gran secreto de la exploradora-pediatra, un secreto en el que habían hecho cómplice a la madre de Cecilia, algo que Bermúdez le había contado bajo promesa de que no se lo contara a nadie para no ser nunca descubierta.

Mientras Cecilia y su madre se acomodaban, la doctora, puso una luz más suave en la sala, se sentó cómodamente en su sillón, carraspeó para aclarar su voz y comenzó a hablar suavemente.

—Vamos a explorar tu respiración. Puedes cerrar tus ojos e imaginar que estás en un sitio muy agradable. Puede ser una playa, un jardín o cualquier





otro sitio que te haga sentir muy bien. A Peter Pan le gustaba imaginar que estaba tumbado en una cálida playa del País de Nunca Jamás. Una vez allí, le enseñé a respirar bien, es decir, por la nariz, con la tripa y muy despacio.

Hay que respirar muy despacio... como una hormiguita, no como un elefante.

Tú puedes imaginar que estás en cualquier sitio que te guste, mientras pones mucha atención a tu respiración... Respira muy, muy despacio. Ya sabes... como una hormiguita.

Ahora cierra tu boca y respira sólo por la nariz... nota cómo entra por la nariz y siente cómo va saliendo el aire también por tu nariz.

Es mucho mejor respirar despacio y suavemente. No tienes que llenar los pulmones del todo, ni tampoco vaciarlos del todo.

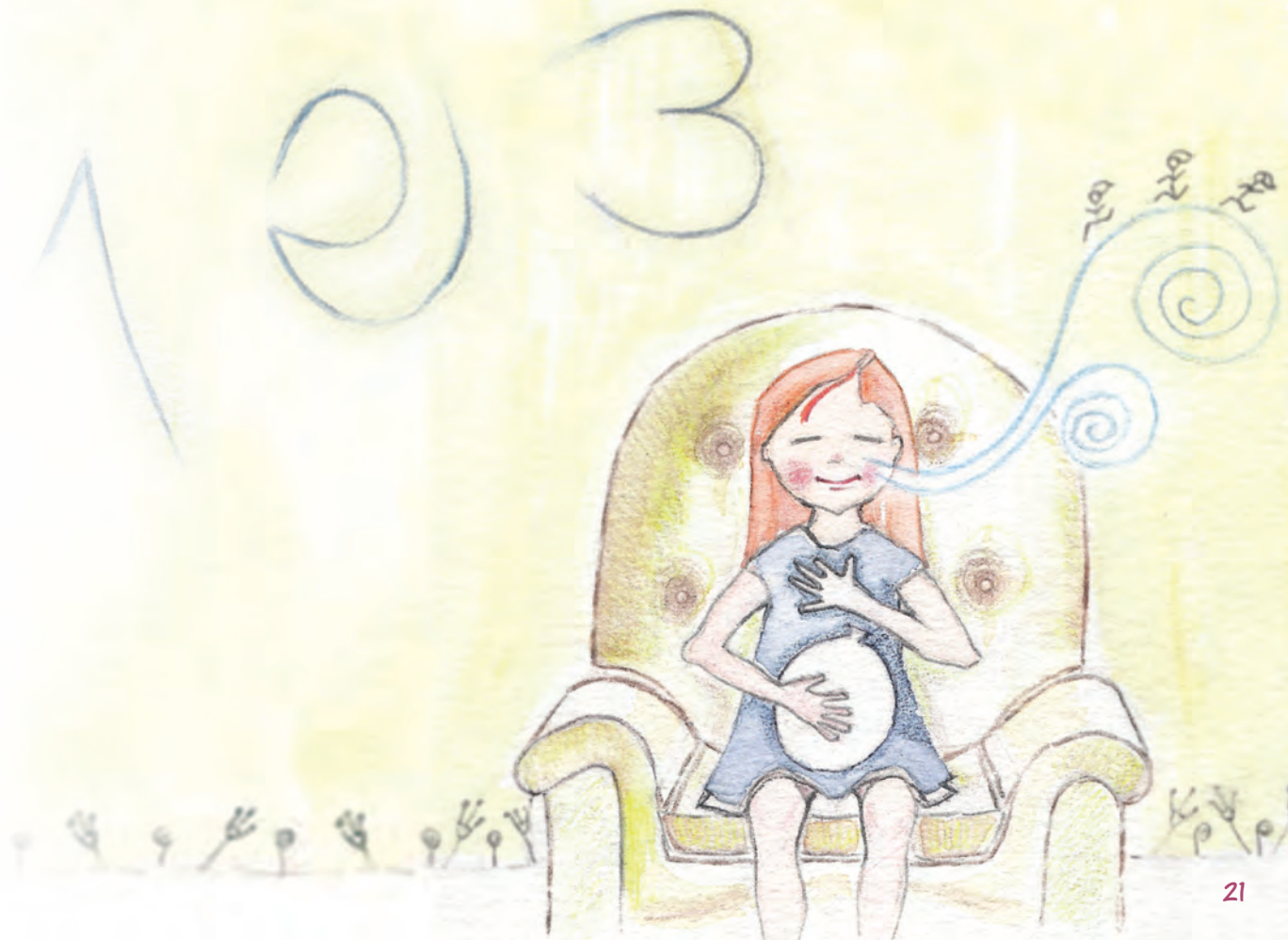


El aire sale un poco más caliente y entra un poco más frío.

Pon atención también al pequeño movimiento de tu cuerpo acompañando la respiración, cuando entra y sale el aire... el aire entra... y sale..., el aire entra... y sale... mientras tú te das cuenta de cómo lo hace.

Muy despacio, pon una mano encima del pecho y la otra encima de la tripa y observa cómo se mueven cada una, cuando el aire entra y sale. Viene y se va..., viene y se va..., el aire viene y se va...

Imagina que tienes un globo dentro de tu tripita... y lo llenas con el aire que entra por tu nariz y el globo se vacía al salir el aire también por tu nariz. Tomas el aire y lo sueltas, mientras el globo de tu tripa se infla y se desinfla.



El aire viene y se va... el globo de la tripa se hincha y se deshinch.

Ahora intenta que sólo se mueva la mano de la tripa y que notes cómo se levanta cuando se llena de aire. La tripa se hincha al entrar aire...y se afloja al salir.

Ahora sólo se mueve la tripa al respirar... Cuando se infla el globo, la mano sube y cuando se desinfla, la mano de la tripa baja.

Ya respiras muy despacio por la nariz y con la tripa.

Hinchas la tripa despacio por la nariz: un, dos, tres, y la deshinchas aun más despacio también por la nariz: un, dos, tres... y vuelves a tomar aire muy despacio: un, dos, tres.



Lo expulsas aún más despacio: un, dos, tres, cuatro... para volver a tomar aire: un, dos, tres, y lo expulsas: un, dos, tres, cuatro.

Así varias veces. Inspiras: un, dos, tres. Y lo expulsas: un, dos, tres, cuatro.

Recuerda que te encuentras en ese lugar imaginario tan agradable que has elegido al principio, donde estás tan a gusto, mientras sigues respirando muy, muy despacio, disfrutando mientras tu tripita sigue subiendo y bajando lentamente.

También notas cómo por tu nariz sigue entrando y saliendo el aire, muy suavemente.

Ahora puedes abrir lentamente los ojos. No tengas prisa en levantarte, bostezo, estírate...



Cuando te encuentres fatigada, tómate un ratito para volver a este lugar, a respirar despacio, a relajarte y a estar muy tranquila. Practica ésto un rato cada mañana y cada noche. Así cuando tengas asma te resultará muy fácil hacerlo y te ayudará a sentirte mejor. Peter Pan mejoraba mucho respirando de esta forma cuando tenía asma. Cuanto más lo practiques mejor te saldrá y hará que te encuentres muy bien.

Cecilia poco a poco se levantó, y acercándose a la doctora Bermúdez le guiñó un ojo y le dijo:

—Gracias, Gran Exploradora Bermúdez, has hecho magia conmigo. Me siento muy a gusto y tranquila.

—De nada —le contestó la doctora.

—Hasta el infinito, como diría Peter Pan.

—Y... mucho más allá.

Fin



Este cuento está dirigido tanto a niños y niñas con asma, como a sus padres y cuidadores. En él se describe una sencilla técnica de respiración y relajación mediante una historia infantil. Va acompañado de un CD que incluye el cuento narrado, para facilitar el entrenamiento en esta técnica siguiendo unas sencillas pautas.

Deje que el niño lea o escuche el cuento en un periodo en que el asma esté bajo control. Pueden practicar la técnica tantas veces como sea necesario, hasta que se pueda realizar de forma casi espontánea, sin esfuerzo.

En los momentos iniciales de las crisis de asma, cuando los síntomas todavía son leves, es importante que tanto los niños como los padres o cuidadores, reaccionen con tranquilidad. Si se sientan en algún lugar cómodo, respirando lentamente por la nariz, utilizando el diafragma, seguramente se sentirán más relajados y podrán utilizar mejor los medicamentos que tengan indicados.

La realización de esta técnica respiratoria, en ningún caso debe excluir las recomendaciones que indicó el médico.

Quienes hemos colaborado en la realización de este cuento esperamos contribuir a que disminuya la sensación de inseguridad, el sufrimiento y el desamparo que sienten quienes sufren los grados más severos de la enfermedad.

Deseamos mostrar nuestro agradecimiento a las innumerables personas que han contribuido con su esfuerzo a que este proyecto haya salido a la luz.

Dr. Javier Contreras

Servicio de Alergia del Hospital Universitario La Paz (Madrid)

Edita: ©Visto Bueno Equipo Creativo, S.L. - Tlf.: 916 600 560 - vb@vbequipocreativo.com
Imprime: Gráficas Prado & Robepra, S.L. - Tlf.: 916 600 560 - gpr@graficasprado-robepra.com
ISBN: 978-84-693-1416-6 - D.L.: M-17946-2010 - Impreso en España

Cecilia controla su asma

